



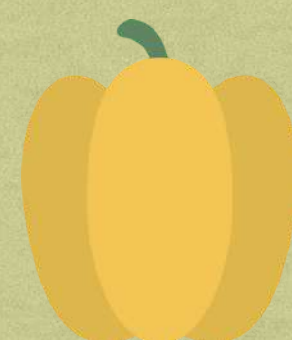
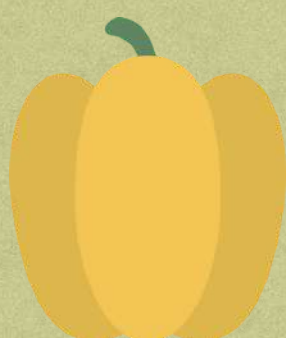
Els sabors dels barris



Llibre de receptes de s'Auguer i Sa Massaneda



“Aquesta acció està subvencionada pel Servei Públic d’Ocupació de Catalunya en el marc del Programa de suport als territoris amb majors necessitats de reequilibri territorial i social: projecte Treball als barris”





Els sabors dels barris

Llibre de receptes de S'Auguer i
Sa Massaneda



**Llibre de receptes elaborat en el marc del programa de
Treball als Barris -Programa D- (convocatòria 2022)
Dinamització Comunitària TIC**

**El llibre és un recull de receptes compartides pels veïns i veïnes de
s'Auguer i sa Massaneda amb l'ànim de donar a conèixer la riquesa
cultural i gastronòmica d'ambdós barris.**

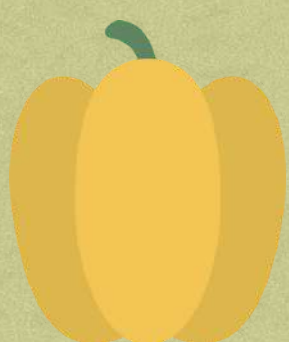
**Aquest llibre és un disseny dels participants en els tallers
tecnològics +60 del projecte de Dinamització comunitària TIC.**

**El receptari està disponible en format digital per tal que arribi
al màxim nombre de persones.**

**Algunes de les receptes van formar part de la
1º Mostra Gastronòmica "Sabors dels Barris"
organitzada per les AAVV de s'Auguer i sa Massaneda,
el dia 28 d'octubre de 2023 a La Placeta.**

**Agraïm la col·laboració de totes les persones que han fet possible
aquest llibre i el suport de les AAVV de s'Auguer i sa Massaneda.**

"Aquesta acció està subvencionada pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya en el marc del programa de suport als territoris amb majors necessitats de reequilibri territorial i social: programa Treball als barris"



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda





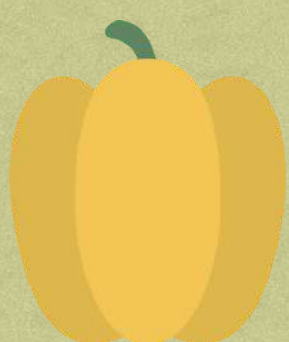
Els sabors dels barris

Llibre de receptes de S'Auguer i
Sa Massaneda



Índex

- Pàgina 1---- Empanades de pollastre, recepta típica de Veneçuela
- Pàgina 3---- Cim i tomba de Rap, recepta típica de Catalunya
- Pàgina 5 ---- Quiche Lorraine, recepta d'origen Francès
- Pàgina 7---- Conill a la Vinagreta, recepta típica de Catalunya
- Pàgina 9---- Sopa de cebolla, receta típica francesa
- Pàgina 11---- Ou atòmic, recepta típica del Massís del Montnegre
- Pàgina 13---- Pollastre rostit amb prunes de la Iaia Maria, recepta
típica de Palafròls, Catalunya
- Pàgina 15---- Gambes saltades amb all i julivert, recepta típica de
Catalunya, de zones pesqueres o de mar.
- Pàgina 17---- Mandonguilles amb sèpia, recepta típica Catalana
- Pàgina 20---- Pollo al Chilindrón, recepta típica d' Aragó
- Pàgina 22---- Ardei Umpluti (pebrots rellenos) , recepta típica de
Rumanía
- Pàgina 24---- Callos a la Madrileña, receta típica d'Espanya
- Pàgina 27---- Mofongo, recepta típica de República Dominicana
- Pàgina 29---- Arroz con pollo, receta tradicional de Colòmbia
- Pàgina 31---- Clafoutis con cereza, receta de origen francès
- Pàgina 33---- Crema de gambes, recepta típica de Catalunya
- Pàgina 35---- Canada o canana amb ceba, recepta típica de Catalunya
- Pàgina 37---- Filets d'aranya, recepta típica de Catalunya
- Pàgina 38---- Seità amb bolets xiitake, recepta vegana
- Pàgina 41---- Tabulé Oriental, receta típica Persa
- Pàgina 43---- Salmorejo con tomate y alubias, receta típica
Espanyola
- Pàgina 45---- Ànec o vedella amb salsafins, recepta típica del gironès
o l' Empordà



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda

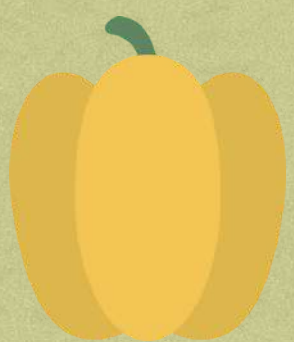




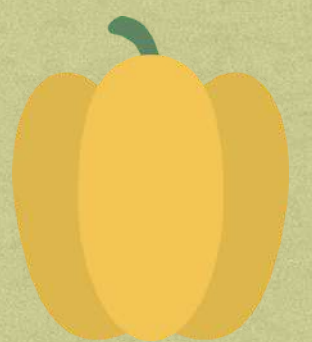
Els sabors dels barris



- Pàgina 47----Galletas en forma de nuez rellenas de crema, receta típica de Moscú
- Pàgina 50----Chebu. Gambia
- Pàgina 52 ----Lham Bl Barkok, carne con ciruelas, receta típica de Marruecos
- Pàgina 54----Lomo saltado. Perú
- Pàgina 56----Arepas. Venezuela
- Pàgina 58----Porc rostít amb col llombarda, patates daurades i salsa de la iaia (Flæskesteg med Rødkål og Brunede Kartofler og farmor's sovs). Dinamarca
- Pàgina 62----Feijoada. Brasil. Ríó de Janeiro
- Pàgina 64----Papas a la Hucaina , receta peruana
- Pàgina 66----Causa Limeña, receta peruana



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa Massaneda





Els sabors dels barris



1

Empanades de pollastre, recepta típica de Veneçuela

Yohemi Carolina Arias Rengel

Esmorzar una bona empanada és sinònim d'un dia meravellós. Les podem trobar amb farcits variats: pollastre, carn, peix, pernil i formatge, salsitxes, etc. Se solen menjar per esmorzar, però a qualsevol hora del dia són benvingudes. Generalment, s'acompanyen d'una salsa verda (guasacaca). És un dels meus esmorzars preferits. Em transporta a la meva terra, a casa meva a Veneçuela, un matí qualsevol en què la meva mare em sorprenia amb aquest meravellós esmorzar.

Ingredients per a 4-6
persones:

Per a la massa:

-250 g de farina de blat de moro
precuïta.

-350 ml d'aigua tèbia

-Sal segons el gust

-Oli abundant per fregir les
empanades.

Per al guisat:

-1 pit petit de pollastre

-1 pebrot verd petit, 1 pebrot
vermell petit

-1 ceba petita i 4 grans d'all

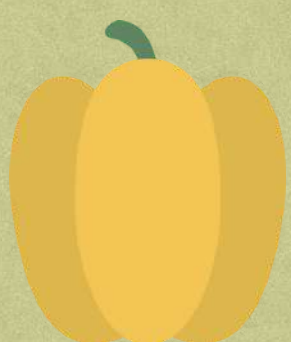
-Una mica de colorant
alimentari

-1/2 tassa de tomàquets
triturats

-Sal segons el gust, orenga,
pebre negre, 1 fulla de llorer

-1 tassa del brou on bullim el pit

Utensilis: una paella i ½ metre
de paper de plàstic transparent



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda





Els sabors dels barris



2

Elaboració: En un bol col·loqueu l'aigua tèbia, la sal i aneu afegint a poc a poc la farina, fins a obtenir una massa consistent i suau.

Poseu el pit de pollastre a bullir amb aigua, all, la fulla de llorer, sal i una mica d'orenga.

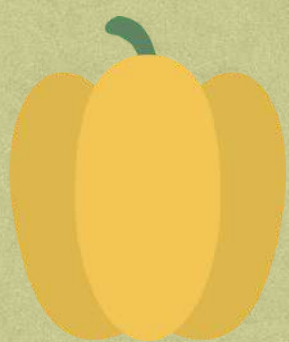
Quan estigui cuit i a temperatura ambient, esmicoleu el pit.

Piqueu la ceba i els pebrots a trossos petits, tritureu l'all i ho poseu tot a sofregir en una paella amb una mica d'oli. Quan estigui sofregit, incorporeu-hi el pit esmicolat.

Afegiu-hi els tomàquets triturats, sal, pebre, orenga, la tassa d'aigua i el colorant. Coeu-ho a foc lent fins que els ingredients s'hagin incorporat.

Retireu-ho del foc quan el guisat estigui sec i compacte. Feu unes boletes amb la massa. Aixafeu cada boleta de massa sobre el film transparent, una per una. La massa aixafada ha de quedar molt prima.

Col·loqueu guisat dins del cercle de la massa. Doblegueu i aixafeu bé les vores perquè no surti el farcit. Fregiu les empanades en abundant oli calent. Col·loqueu-la sobre paper de cuina per eliminar l'excés de greix. I a menjar!



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda





Cim i tomba de Rap, recepta típica de Catalunya,

Dolors Augé Cubarsí

Aquesta recepta era molt típica anys enrere entre els pescadors. La cuinaven amb el peix que havien pescat aquell dia. Actualment es pot fer amb el peix que es vulgui, la recepta és molt versàtil i senzilla.

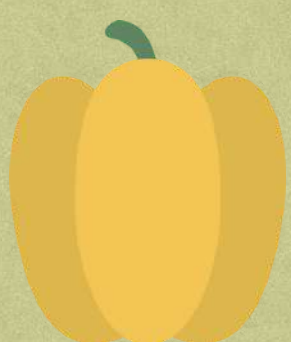
Ingredients per a 4-6 persones:

- 8 talls de rap, o de cues de rap
- ½ kg de cloïsses
- Entre 8 i 10 patates mitjanes
- 2 alls
- 1 branca de julivert
- Oli d'oliva i sal
- Fumet de peix.

Elaboració: deixeu 2 o 3 caps de rap (o del peix que utilitzeu) bullint mitja hora, sense afegir-hi res més que una mica de sal.

Comencem preparant un allioli negat i hi afegim la branca de julivert.

L'allioli negat consisteix a pelar els alls i triturar-los en un morter o en un bol afegint sal i oli a poc a poc. La barreja ha de quedar sense fer, com si no es barregés bé l'oli i l'all.





Els sabors dels barris



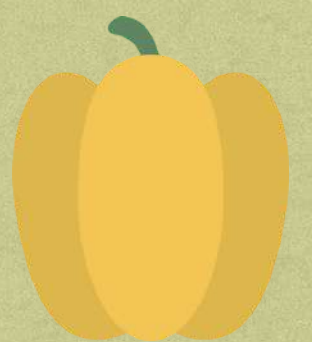
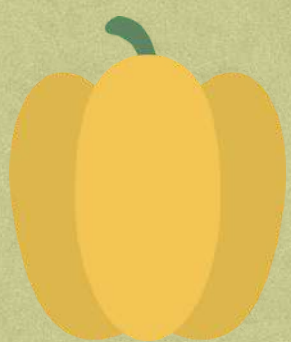
4

Seguidament, afegim sal al peix i l'arrebossem amb la farina, el posem a la cassola amb una mica d'oli i el fregim durant uns minuts.

Quan estigui marcat o daurat el traïem.

Ara tallem les patates a rodanxes fines i a la mateixa cassola amb el mateix oli les fregim durant uns 15 minuts. Hi afegim el fumet de peix preparat anteriorment. Llavors hi afegim les cloïsses, el peix prèviament cuinat i l'allioli, i deixem que faci "xup-xup" durant uns 5 minuts. Tant les patates com el peix han de quedar amb una textura molt suau, molt melosa. Si aquesta no és la textura, ho deixarem més estona.

És una recepta molt senzilla que sempre et treu d'un destret. És bona i agrada a tothom!





Quiche Lorraine, recepta d'origen Francès

5

Guy Michell Martinez

Aquest pastís fred és un clàssic de la cuina Francesa. Va ser creat aproximadament al segle XVI en la regió de Lorraine, al nord-est de França, d'aquí ve el seu nom.

Ingredients per a 4-6 persones:

-Pasta trencada (massa “quebrada”), és la base dels pastissos que sembla d'empanada però més gran i més robusta

-1 porro

-4 ous (i un altre per marcar la massa)

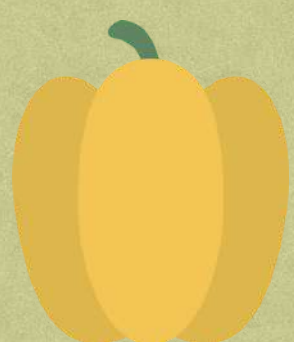
-200 ml de nata per a cuinar

-100 ml de llet

-200 g de formatge gruyère rallat

-200 g de bacó

-Oli d'oliva, nou moscada, sal i pebre





Els sabors dels barris



6

Elaboració: per començar tallem el bacó en trossos i del porro extraiem la part verda i ens quedem només amb la blanca i la netegem molt bé. Tallem el porro a rodanxes.

Llavors ho afegim a la paella amb oli d'oliva, tant el bacó com el porro, a foc mitjà. Ho cuinem durant 10 minuts fins que quedi daurat i llavors ho retirem per a més tard.

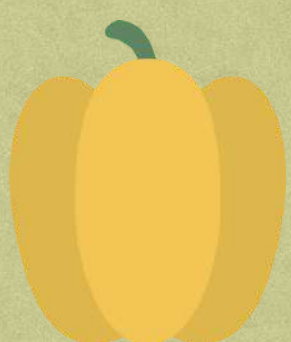
Escalfem el forn a 180° i mentre, posem en un recipient de 28x3 (aproximadament) la massa i la punxem amb una forquilla fent-li forats. Per evitar que la massa s'infla, hi posem algun tipus de llegum que pesi a sobre, ho posem al forn 10 minuts i retirem els llegums que hàgim posat.

Batem l'ou i l'escampem per la massa per a tapar els forats, un cop tapats ho posem al forn 5 minuts, per tal que faci una crosta.

En un vol gran farem el farcit que anirà dins de la massa. Batem els 4 ous, hi afegim la nata, el bacó, el porro i el formatge. Posem una mica de nou moscada, sal, pebre i ho remenem molt bé.

Per últim, afegim el farcit dins la massa ben repartit i ho posem al forn durant 20-25 minuts, sabrem que està feta quan la massa sigui uniforme i tingui un color daurat.

Es pot gaudir tant calenta, acabada de fer, com freda, que també és boníssima, us ho deixo a les vostres mans!



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda





Els sabors dels barris



7

Conill a la Vinagreta, recepta típica de Catalunya

M^a Assumpció Janer Paulino

Aquesta recepta la cuinava sempre la meva sogra. Jo he intentat fer-la moltes vegades i, tot i que els resultats no són els mateixos, ho seguiré provant. Intentaré millorar-la!

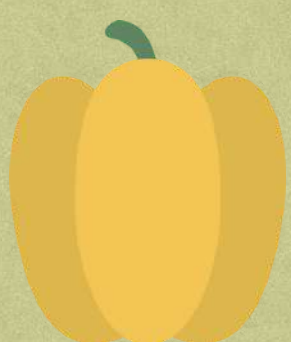
Ingredients per a 4-6 persones:

- 2 kg de conill
- 1 ceba
- 1 pot de tomàquet
- All i julivert,
- 2 pastanagues
- 1 paquet de pèsols
- Sal, pebre, oli, vinagre i una fulla de llorer.

Elaboració: Comencem afegint sal al conill i el fregim. Un cop estigui daurat el retirem, aproximadament entre 8 i 10 minuts.

A la mateixa paella fem el sofregit: primer posem la ceba, i quan estigui daurada hi posem el tomàquet (pot ser en conserva, però haurà de ser tamisat).

Es deixa una estona i llavors s'hi afegeix l'all i el julivert. Amb uns 5-7 minuts n'hi haurà prou.



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda





Els sabors dels barris



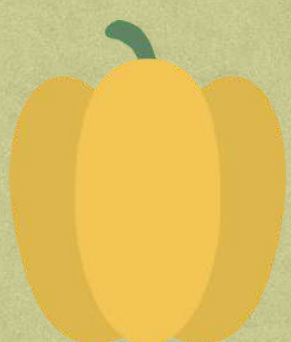
8

Per altra banda, bullim la pastanaga (tallada a rodanxes fines) i els pèsols. Reservem una mica d'aigua de la cocció.

On hi ha el sofregit hi posarem el conill prèviament marcat, la pastanaga i els pèsols i hi afegirem una mica d'aigua de la cocció i dos gots de vinagre.

Ho deixem al foc durant 20 minuts i ho anem controlant.

Aquesta recepta és un segon plat, així que es pot acompanyar amb un entrant o un primer plat lleuger com una amanida verda, verdura, o una mica de pica-pica.





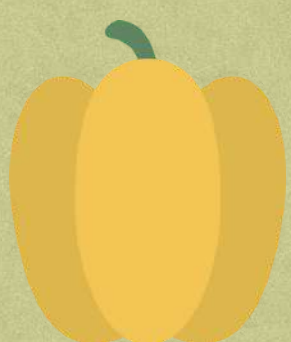
Sopa de cebolla, receta típica francesa

Guy Michel Martínez

La sopa de cebolla es un clásico de la cocina francesa. El libro de recetas de Viandier, del S. XIV, es uno de los primeros en recoger las primeras instrucciones para preparar la sopa de cebolla. Llevaba cebolla, agua, mantequilla y pan. La untuosa versión gratinada data del S. XIV.

Recepta para 4-6 personas:

- 6 cebollas blancas grandes
- 60 g de mantequilla
- 1 diente de ajo
- 2 l de caldo de carne
- 12 rebanadas de pan tipo baguette
- 3 cucharadas de harina
- 1 vaso de vino blanco
- 200 g de queso gruyere
- 50 ml de brandy o coñac (opcional)
- Aceite de oliva, nuez moscada, sal y pimienta





Els sabors dels barris



10

Elaboración: primero pelamos las cebollas y las cortamos en dos y en juliana. Las reservamos en un cuenco.

En una cazuela grande calentamos aceite de oliva a fuego suave y añadimos la mantequilla. Cuando se haya derretido y mezclado con el aceite, introducimos las cebollas y el ajo muy bien picado. Añadimos también un poco de sal y pimienta negra. Así ayudamos a que las cebollas suden más y se ablanden más rápido.

Removemos con una cuchara de madera sin parar. Este proceso es lento porque queremos cocer la cebolla sin que se queme. Con fuego muy suave durante 10-15 minutos.

Espolvoreamos la harina en la cazuela y la mezclamos muy bien. El efecto de la harina nos ayudará a ligar y espesar la sopa. Añadimos el coñac y lo dejamos 1-2 minutos sin añadir el vino blanco, removemos suavemente.

Incorporamos el caldo de carne o de lo que prefiramos: puede ser de verduras, de pollo, etc. Salpimentamos y dejamos hervir durante 15-20 minutos a fuego muy suave.

Cortamos el pan en rebanadas y lo untamos con ajo fresco. En un cuenco añadimos la sopa, ponemos 2-3 rebanadas de pan y espolvoreamos queso. Metemos al horno precalentado a 180 grados durante 5-6 minutos y servimos espolvoreando un poco de nuez moscada.



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda





Ou atòmic, recepta típica del Massís del Montnegre

Marta Riera Soler

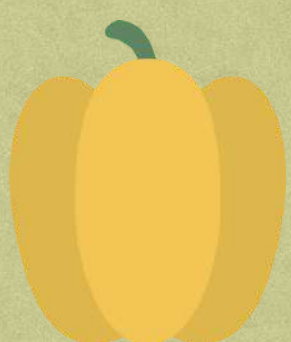
En una vella masia d'Arenys de Mar va ser on va tenir lloc aquesta modernització d'una recepta tradicional catalana.

En plena 2a Guerra Mundial, la meva besàvia va decidir canviar la tradicional recepta de l'ou al niu per l'ou atòmic, per tal d'atreure la canalla entremaliada que corria per allà.

Ingredients per a 4-6 persones:

- Un panet de Viena per persona
- Un ou per panet
- 100 g de foie-gras (aquest ingredient es pot substituir per qualsevol cosa que vulgueu afegir com a base o farcit)
- Oli d'oliva i sal (o alguna espècie que us agradi)

Elaboració: comencem la recepta tallant la part de dalt del panet de Viena o de brioix, li donem una forma rodona i el buidem per dintre traient la molla. Llavors agafem l'ou i separem la clara del rovell. Ho reservem per separat.





Els sabors dels barris



12

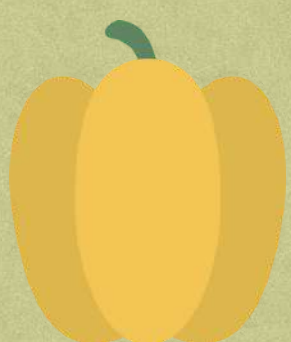
Després untem el foie-gras per tot l'interior del panet.

És en aquesta part on podem afegir-hi altres coses en comptes de foie-gras si ho preferiu, com per exemple carn picada, embotit o altres.

Un cop fet això, tirem el rovell dins, vigilant que no es trenqui per enlloc. Ara serà el moment de la clara que hem deixat a una banda. Muntarem la clara a punt de neu, i n'afegirem una mica a cada panet per tal que quedi tancat i agafi forma.

Per últim, en una paella amb oli ben calent, es posen els panets i amb una cullera es van banyant amb l'oli per tal que quedi ben cuinat i fregit per totes les parts, sobretot per dalt. Caldrà vigilar que no es cremi per sota!

Això és un primer o un entrant i s'ha d'acompanyar amb alguna cosa més per fer un àpat complet, com per exemple amb verdura, amanida, o fins i tot amb peix o carn.





Pollastre rostit amb prunes de la iaia Maria, recepta típica de Palafolls, Catalunya.

Roser Collado Romaguera

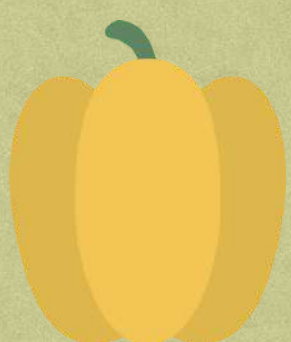
Aquesta recepta em transporta a la meva infància, a les Festes Majors i al Nadal, entre d'altres festivitats.

La iaia es posava davant dels fogons, que encara eren de carbó, i una de les coses que més m'atreia era l'olor que deixava, des de ben lluny ja podíem flairar aquest conegut "Rostit de Festa Major".

Ingredients per a 4-6 persones:

- Un pollastre tallat a octaus
- 1 ceba i una cabeça d'allis
- 1 tomàquet madur
- 400 g de prunes amb os
- 1 litre de conyac (alcohol)
- Oli d'oliva, sal i pebre.

Elaboració: abans de començar a coure el pollastre, deixarem les prunes macerant en conyac. Després posem sal i pebre al pollastre i el posem en una paella amb oli calent, el daurem bé pels dos costats amb el foc mitjà-alt.





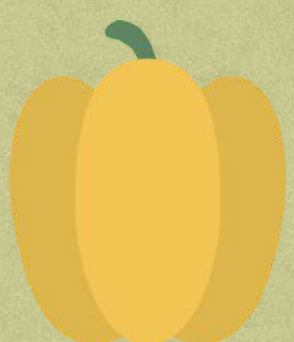
Els sabors dels barris



14

Un cop està daurat, hi afegim un raig de conyac i, mentre es va evaporant l'alcohol, hi afegim la ceba prèviament tallada per la meitat, la cabeça d'all sencersa i el tomàquet partit per la meitat. Baixem el foc i ho deixem durant una hora que faci "xup-xup", però vigilant i girant el pollastre o remenant de tant en tant. Mentre es va cuinant durant aquesta hora, escorrem molt bé les prunes i les afegim a la barreja.

Aquesta recepta es pot menjar tant al moment com l'endemà, que sempre serà boníssima. Fins i tot es pot prendre fred, amb una mica de pa amb tomàquet per sopar a l'estiu, acompanyat d'una copeta de cava ben fred... Quina delícia!!!



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda





Els sabors dels barris



Gambes saltades amb all i julivert, recepta típica de Catalunya, de zones pesqueres o de mar.

15

Josep Alum Cristina

Aquesta recepta la menjo normalment a Calella, és senzilla però és un plat que gaudeixo molt i és molt típic de la Costa.

Ingredients per a 4-6 persones:

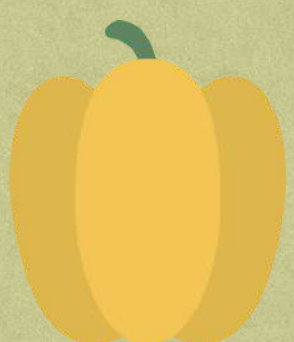
- Unes 40 o 50 gambes
- Ceba, all, julivert, oli d'oliva i sal

Elaboració: comencem netejant les gambes i si volem les podem pelar o no abans de cuinar-les. Això depèn del gust de cadascú.

Llavors tallem la ceba ben petita i l'all també. En una paella a foc mitjà afegim oli d'oliva i hi posem la ceba i l'all, deixem que se sofregeixi fins que estigui tot daurat. Un cop sofregit, hi afegim les gambes, les anem movent perquè no es cremin i les deixem entre 5 i 10 minuts.

Abans no passi aquesta estona afegim el julivert a la paella amb les gambes perquè agafin tots els sabors.

Aquesta recepta té moltes variacions. Es poden fer més caldoses afegint una mica d'aigua o brou de peix. Es poden fer a la planxa, a la brasa, etc.



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa Massaneda



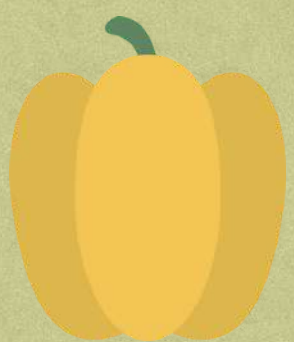


Els sabors dels barris

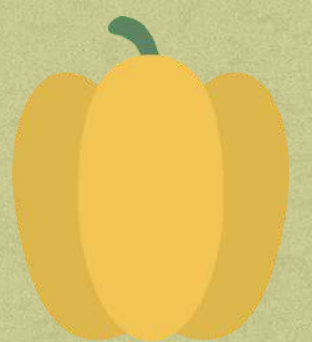


16

O en comptes de gambes es pot fer amb llagostins, amb cloïsses, o amb el que tingueu per casa. Aquest plat és un entrant; se sol menjar abans d'una paella o un bon plat de peix o marisc.



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda





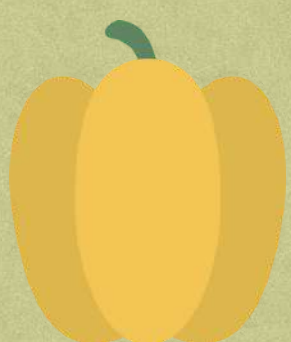
Mandonguilles amb sèpia, recepta típica Catalana

Urbà Español Piquero

És una recepta molt bona i és versàtil. S'hi poden afegir pèsols, o patates i pèsols, o substituir les mandonguilles per patates i pèsols, etc.

Ingredients per a 4-6 persones:

- 350 g de carn picada de vedella
- 600 g de sèpia
- 150 g de carn picada de porc
- 2 cullerades de concentrat de tomàquet
- Pa sec o de motlle
- 150 g de salsa de tomàquet
- Farina
- 1 nyora o pebrot xarcuter
- ½ got de llet,





-½ litre de brou de peix

-Sal, pebre, oli per a fregir

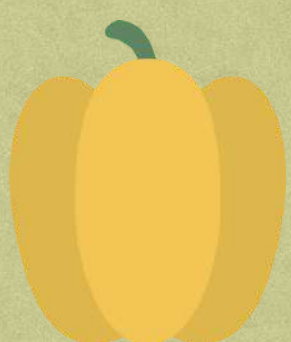
-1 all, avellanes, ametlles picades, julivert

-2 cebes.

Elaboració: Posem el pa sec o de motlle en un bol gran juntament amb la llet i deixem que s'absorbeixi la llet.

Netegem la sèpia i reservem les potes i les aletes i tallem la resta a quadrats o tires. Si no tenim carn de nyora o pebrot xarcuter, posarem la nyora en un bol amb aigua freda perquè s'hidrati i puguem obtenir-ne la carn.

Tallem la ceba i reservem. En el bol on tenim el pa en remull, traiem la llet restant i hi afegim les potes i aletes de la sèpia, les carns picades, l'ou, 1 all molt picat, julivert, salpebrem i barregem fins a aconseguir una textura compacta a la carn de la mandonguilla (ho podem deixar a la nevera 10 minuts perquè reposi).





Els sabors dels barris



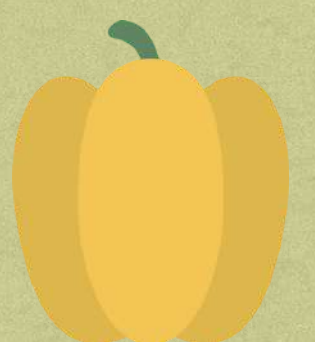
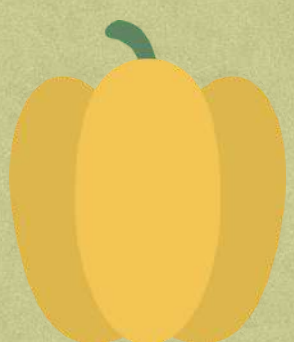
19

En una paella amb 1 cullerada d'oli saltegem la sèpia i la reservem. Aprofitem els sucus de la sèpia per fer el sofregit, hi afegim la ceba i la deixem fins que adquireixi un color torrat. Hi afegim un gotet de vi blanc i el concentrat de tomàquet o salsa de tomàquet, la polpa de la nyora o el pebrot xarcuter (si en tenim de concentrat millor) i també la melsa de la sèpia.

Removem un parell de minuts i hi afegim la sèpia, ho cobrim amb brou de peix o aigua i abaixem el foc.

Posem en una paella 4/5 cullerades d'oli. Mentre s'escalfa fem les mandonguilles de la mida que vulguem. Les passem per farina i no les fregim del tot, només les segellem. Les anem afegint a la sèpia, i ho deixem uns 30 minuts a foc mitjà (podem comprovar punxant la sèpia si aquesta és tova).

Per últim, agafem el pa sec, 1 all, oli i ho posem al morter (si no en teniu, podeu fer servir una picadora elèctrica). Hi afegim el julivert, les ametlles i avellanes i una mica de sal. Es pica tot bé i ho afegim al guisat, removem 5 minuts i servim.





Pollo al Chilindrón, recepta típica d' Aragó

20

Urbà Español Piquero

Aquest plat pertany a la gastronomia aragonesa. Sabeu quin és l'origen del nom de la salsa? A l'Aragó hi ha un joc de cartes que es diu "Chilindrón", i la persona que guanyava decidia qui pagava el dinar, o almenys això deia la meva àvia!

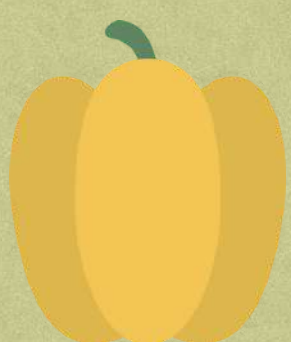
Ingredients per a 4-6 persones:

-Entre 8 i 12 cuixes de pollastre, també es poden utilitzar contracuixes

-1 pebrot verd, 1 pebrot vermell, 2 cebes, 4 tomàquets

-2 grans d'all, sal, pebre molt, llorer, oli i, opcionalment, 100 ml de vi blanc.

Elaboració: un cop comencem tenim l'opció d'enretirar les pells dels trossos de pollastre per eliminar l'excés de grassa, però és important saber que hi aporten més sabor! Afegim sal i pebre al pollastre. En una paella amb oli calent el fregim fins a tenir-lo marcat i el retirem. Preparem el sofregit tallant la ceba i els alls ben petits, els posem a la mateixa paella amb oli i els deixem sofregir a foc mig-alt durant 5 minuts.





Els sabors dels barris



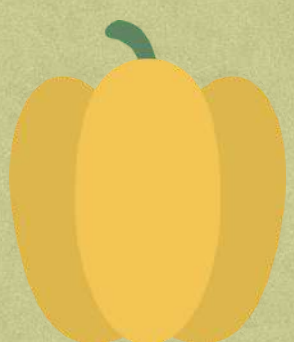
21

Ara tallarem els tomàquets a quarts (o els ratllem) i els afegim a la paella amb tota la barreja, hi afegim sal i pebre al gust, i remenem fins que quedi una textura espessa o poc líquida.

Un cop fet això, afegim el pollastre i el vi blanc, i deixem que s'evapori l'alcohol. Remenem perquè tots els ingredients es barregin bé i deixem reposar uns 7-8 minuts.

Un petit truc que utilitzo jo és afegir una mica de romaní o farigola per donar-hi un toc de sabor extra. Si t'agrada molt la salsa i vols que quedi més líquida pots afegir-hi aigua, i si vols que quedi més espessa pots afegir maizena, que la fa espessir.

Ho retirem del foc i el que obtenim és un pollastre molt tendre i gustós que està per sucari-hi pa! Bon profit!





Ardei Umpluti (pebrots rel·lenos), recepta típica de Rumania

22

Nita Ovidu Rodriguez Melero Dan

Aquesta recepta és típica de Romania, em recorda a la meva infància i al meu país. Com a cuiner que soc, gaudeixo molt cuinant aquesta recepta que és molt senzilla de fer i molt bona!

Recepta per a 4-6 persones:

-Poden ser 1 o dos pebrots per persona, per tant en farem 8-10 (suposant que cada persona en menja 2)

-500 g de carn picada

-4 o 5 cullerades soperes d'arròs

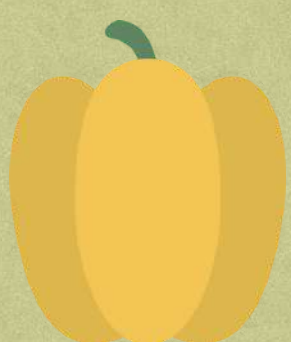
-1 ceba

-1 pot de salsa de tomàquet

-Anet, julivert, farigola, sal, pebre i oli

Elaboració: començarem tallant la part de dalt dels pebrots i traient molt curosament.

En segon lloc, has d'agafar un got o recipient i hi poses la carn picada, l'arròs, i totes les espècies al gust. Un cop barrejat hi afegim aigua per tal que quedi una barreja pastosa. Amb aquesta barreja omplirem els pebrots anteriorment buidats.





Els sabors dels barris



23

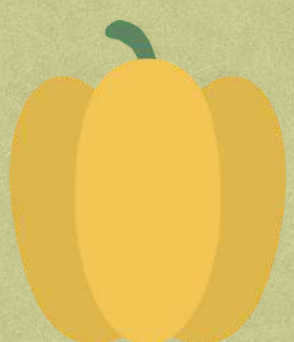
Aquests pebrots els prepararem perquè puguin anar al forn, i els hi afegirem salsa de tomàquet, sal i pebre per sobre abans de posar-los.

Quan vulguem posar els pebrots al forn els hem de cobrir abans amb paper de plata o una tapa. Els deixarem cuinar durant una hora, per tal de saber que estan fets, els per la meitat i mirem que la carn estigui cuita.

Per tal que agafin un color ben daurat, a la meitat de la cocció, els treus, els dones la volta i els tornes a introduir sense tapar.

Es pot acompanyar amb puré de patates i crema agra.

El que més m'agrada d'aquesta recepta és que si canvies la carn, per soja, nous i xampinyons, obtenim una recepta vegetariana boníssima!



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda





Callos a la Madrileña, receta típica d'Espanya

24

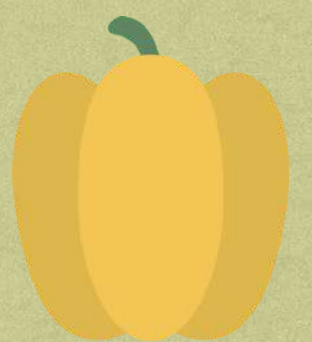
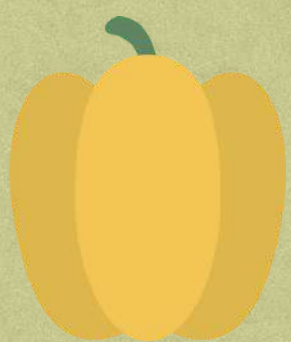
Raul Mier

Elegí esta receta por ser uno de los platos más emblemáticos de la gastronomía madrileña. Una receta tradicional de casquería, muy apreciada en la ciudad de Madrid y el resto de municipios de dicha Comunidad.

Recepta para a 4-6 persones:

- 1 kg de callos de ternera
- Chorizo asturiano
- Morcilla de cebolla
- Panceta
- Laurel
- Mezcla de especias para callos al gusto
- 2 Dientes de ajo
- Guindilla al gusto
- Salsa de tomate 50 ml

Elaboración: los callos a la madrileña se hacen normalmente utilizando varios tipos de carne de la casquería. Así, entre sus ingredientes encontramos callos de ternera, pata y morro.





Els sabors dels barris



25

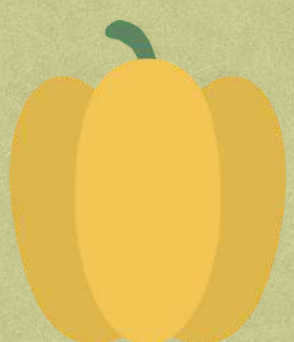
En la casquería podemos pedir un kilo de callos indicando que queremos ese peso repartido entre los tres ingredientes. Limpiamos bien los callos y los cortamos en trozos cuadrados para que después de su cocción puedan ser de tamaño bocado.

Una vez limpios, los ponemos a cocer con una hoja de laurel y un buen puñado de sal, agregando también la panceta o carne de jamón o lacón y las especias para callos.

Dejamos que los callos se cuezan durante 4 horas en cacerola tradicional o 45 minutos si usáis olla rápida. Una vez estén cocinados, los escurrimos y reservamos el agua de la cocción, que será espesa y cargada de gelatina.

Cuando falte una hora para terminar la cocción tradicional, agregamos el chorizo y la morcilla, que habremos semi cocido aparte. Al integrarlos ahora, dejando que se terminen de cocinar con los demás ingredientes, evitaremos que se reviente la morcilla o que la receta nos quede demasiado cargada de la grasa del chorizo.

Preparamos una salsa pochando dos dientes de ajo con la cebolla muy picada y una guindilla para que los callos tengan un puntito picante. Entonces agregamos una cucharada de salsa de tomate, los callos cocidos, los chorizos y las morcillas troceados.



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda





Els sabors dels barris



26

Tambien vamos incorporando poco a poco el caldo de la cocción.

Terminamos dejando hervir el conjunto durante 20 minutos hasta que adquiera cremosidad y llegue a una textura deseada.

Último paso: a disfrutar, buen provecho!



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa Massaneda





Mofongo, recepta típica de República Dominicana

Eilyn Capellan

Elegí esta receta, ya que es uno de mis platos favoritos, y todos los turistas que visitan mi país no se van sin probarla, porque es algo único y tiene un sabor exquisito. En este caso lo acompañaré con unos langostinos al ajillo, pero lo bueno de esta receta es que la puedes acompañar con lo que quieras, siempre y cuando le hagas una salsa.

A todo aquel que quiera probar algo nuevo y diferente le invito a realizar esta receta y se dará cuenta de lo que les hablo. Sin más preámbulo, les dejaré los ingredientes y la preparación, espero que la disfruten!

Ingredientes para 4-6

personas:

-4 Plátanos macho (verdes)

-1/2 kg de langostino

-1 cucharada de ajo molido,
perejil, cebolla

-3 pimientos verdes

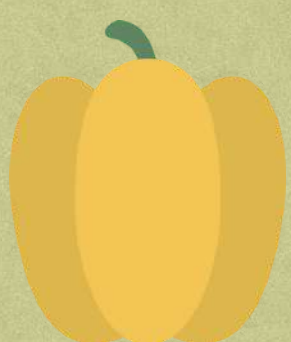
-1 lata de pimientos en tiras

-Vino blanco

-Sal, pimienta, aceite de
oliva, mantequilla

-6 aceitunas

-1/2 kg de chicharrón
(panceta)





Els sabors dels barris



28

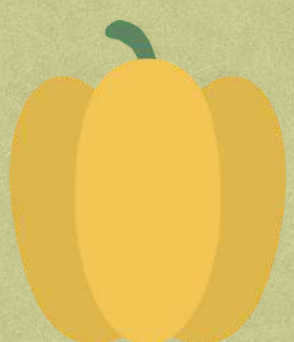
Elaboración: primero hay que pelar y cortar los plátanos en trocitos y freírlos en aceite a fuego alto durante unos 7/8 minutos, freiremos también el chicharrón / panceta. Luego, en un mortero, mezclar todo con el ajo, y aceite al gusto y machacarlo bien (recomendación: freír primero el chicharrón).

Luego, en un sartén, agregamos una cucharada de aceite de oliva, ajo y los langostinos, sal, pimienta y perejil al gusto. Al cabo de dos minutos agregamos (1 onza) de vino blanco, caldo de pollo al gusto, cebolla y pimiento verde, una cucharada de mantequilla, 6 aceitunas troceadas. Lo cocinamos durante 15 minutos y al final le agregamos el pimiento en tirillas.

Seguidamente, en un envase hondo (tamaño a su gusto) hacemos una base con el plátano ya procesado. Esto es para servirlo dándole una forma, ya sea redonda o tipo bol.

Luego lo volteamos en un plato, le agregamos los camarones con su caldo.

¡Buen provecho!



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda





Arroz con pollo, receta tradicional de Colombia

29

Rosa Narros Carbonell

El arroz de pollo al estilo colombiano me transporta a mi adolescencia, en reuniones con familiares y amigos. Es un plato que hago bastante en la actualidad.

Ingredientes para 4-6 personas:

-300 g de arroz

-Sal

-400 ml de agua

-Pimienta

-1 pechuga fileteada

-2 o 3 cucharadas de aceite

-1 pimiento verde

-1/4 de pastilla de caldo de pollo

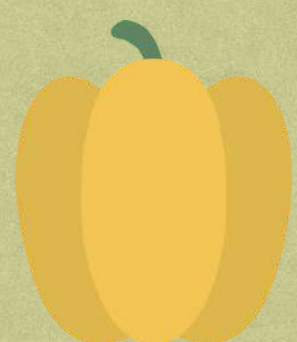
-1 pimiento rojo

-2 cucharadas de ketchup

-1 zanahoria

-Colorante

-1 o 2 ajos





Els sabors dels barris



30

Elaboración: cortamos toda la verdura en trozos pequeños junto con el ajo. Después, aparte, cortamos la pechuga en tacos y la sazonamos con sal y pimienta al gusto.

Echamos el aceite y cuando esté caliente introducimos todas las verduras con el ajo y sofreímos.

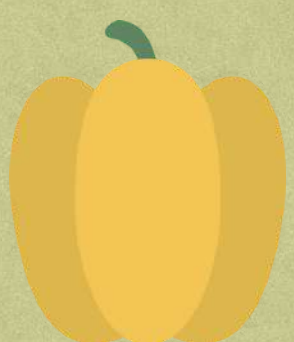
Después echamos la pastilla de caldo, las dos cucharadas de ketchup y removemos.

Echamos también el pollo para que se vaya friendo y coja todo el sabor del sofrito. Después introducimos el arroz, echamos el colorante, el agua y lo removemos de nuevo todo.

Yo, con la olla rápida que tengo, lo hago en 4 minutos y queda el arroz al dente. Si se hace en una olla normal, serán unos 15 minutos.

También si queréis le podéis añadir guisantes. Se puede acompañar con plátano maduro cortado en láminas y un poco frito.

La pechuga de pollo también se puede hervir en una olla con un poco de agua, la sacamos, dejamos que se enfríe y desmenuzamos.



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda





Clafoutis con cereza, receta de origen francés

31

Guy Michel Martínez

El nombre de la receta procede del occitano, del macizo central, Clafotis, del verbo "clafir" que significa rellenar, porque se rellena la masa con cerezas. Se hizo muy popular en toda Francia durante el S. XIX

Ingredientes para 4-6 personas:

-600 g de cerezas maduras

-2 huevos

-60 g de harina

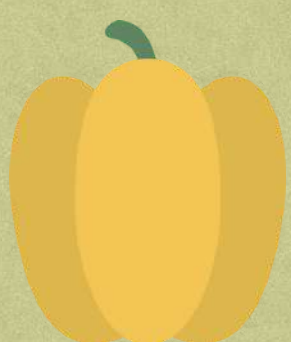
-200 ml de leche entera

-100 ml de nata para cocinar

-60 g de azúcar

-50 g de mantequilla

-1 cucharadita de esencia de vainilla,
azúcar glas para espolvorear por encima
y 1 chorrito de kirsch (licor)





Els sabors dels barris



32

Elaboración: primero vamos a limpiar las cerezas, les quitaremos el hueso y las reservamos en un bol con un trapo.

En un cuenco grande mezclamos la leche, el azúcar, los huevos, la harina, la nata, el aroma de vainilla y el kirsch (opcional). Mezclamos bien, si puede ser con una batidora para que no queden grumos de harina.

Untamos un molde de 26 cm con mantequilla. Espolvoreamos un poco de harina y la extendemos bien para que quede bien repartida. Esto sirve para que no se pegue cuando saquemos la tarta del molde.

Repartimos las cerezas por el molde y vertemos la masa líquida por encima.

Calentamos el horno a 180 grados (con aire) y horneamos durante 30-40 minutos hasta que la tarta esté dorada. Para verificar si está bien cuajada, pinchamos la tarta con una brocheta de madera.

Sacamos la tarta del horno y la tapamos con un trapo. Cuando esté templado, espolvoreamos azúcar glas.



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda





Crema de gambes, recepta típica de Catalunya

Anna Torruella Tocabent,

Aquesta recepta la vaig tastar en un restaurant que hi havia a la platja. La feien amb llagostins. I jo la faig a la meua manera: en comptes de llagostins la faig amb gambes.

Ingredients para 4-6 personas:

-8 gambes mitjanes (si són petites potser un parell més)

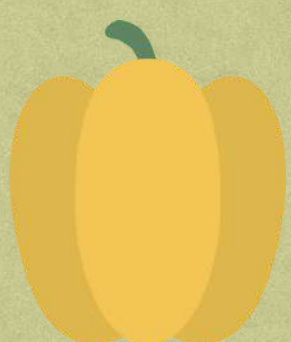
-2 cebes

-1 cullerada de tomàquet

-2 o 3 patates grosses

-Sal, oli i espècies segons el gust

Elaboració: primer de tot traiem els caps de les gambes, les pelem i deixem les cues a part. Amb els caps i les pells fem un sofregit amb una mica de ceba tallada ben petiteta, i hi afegim una cullerada de tomàquet. Ho barregem bé i deixem que reposi una estona.





Els sabors dels barris



34

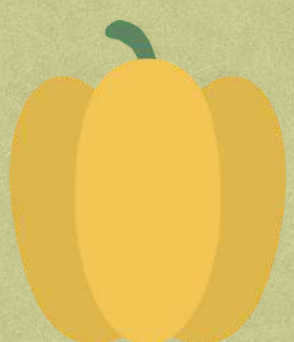
Llavors hi afegim una mica d'aigua i ho deixem bullir uns 10 minuts. Ho anem aixafant perquè deixi el màxim de substància.

Un cop fet això, ho passem per una trituradora i ho colem amb un colador que coli molt bé, que només deixi passar líquid. El brou que surti el farem servir seguidament.

Si volem, podem afegir-hi sal i espècies. Agafem el líquid i el posem en una olla, hi afegim 2o 3 patates, una ceba grossa i ho deixem bullir una bona estona fins que quedi tot ben tou.

Un cop fet això, triturem la barreja que obtinguem i la tornem a colar una altra vegada amb el mateix tipus de colador, i ja ho tindrem!

En el cas que quedi massa líquida o clara, podem afegir-hi una mica de llet, això va a gustos. I per servir podem posar les cues de les gambes amb una mica de sucre per a caramel·litzar-les i col·locar-les a sobre del plat, que queda ben bonic!



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda





Canada o canana amb ceba, recepta típica de Catalunya

35

Esther Ros Mas

La canada és el cosí pobre del calamar. És per això que anteriorment es consumia molt aquest peix, ja que és més barat que el calamar i és molt més gustós.

És important fer la recepta amb canada negra, que és molt diferent de l'altra. La rossa queda una mica més seca.

Ingredientes para 4-6 personas:

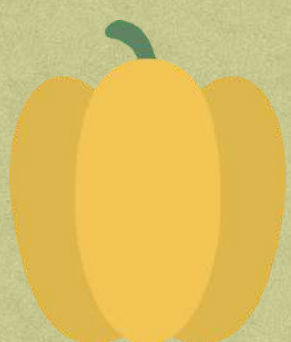
-4 o 5 peces de canada

-6 o 7 cebes

-Oli, sal i espècies al gust

Elaboració: es comença traient la pell de la canada, la tallem a trossos i la posem a la paella amb oli i una mica de sal.

La deixem allà una bona estona perquè tregui tot el seu suc.





Els sabors dels barris

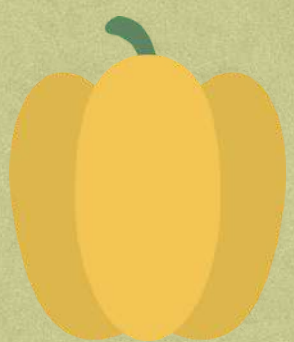


36

Un cop ja hagi tret una bona quantitat de suc, tallem les 6 o 7 cebes en juliana, i ho posem tot a dins amb el peix.

És important tapar-ho perquè quedi molt ben fet. Ens quedarà una muntanya enorme de ceba que cobreix el peix, sabrem que està fet quan estigui ben daurada i hagi quedat molt petita, que es torni a veure bé el peix i la muntanya de ceba sigui ben petita.

És una recepta ben senzilla, però molt bona i molt econòmica!



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda





Filets d'aranya, recepta típica de Catalunya

37

Esther Ros Mas

Aquest plat agrada molt a casa meva, el faig molt sovint perquè sempre me'l demanen! És important esmentar que l'aranya és un tipus de peix

Ingredientes para 4-6 personas:

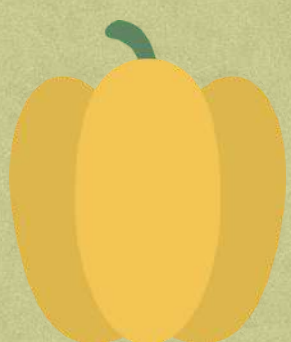
-Aranyes mitjanes petites, unes 12 o mig quilo d'aranyes

-Farina o pa ratllat, el que cadascú prefereixi

-Oli, sal i espècies segons el gust

Elaboració: netegem el peix i en fem filets (podem demanar a la persona de la peixateria que ens ho faci), agafem un parell d'ous, els batem i els reservem en un bol.

En un plat afegim farina per fer l'arrebossat, hi afegim una mica de sal, el passem per l'ou i el passem per la farina. Fregim el peix fins que quedi un color daurat ben bonic i ja estarem! Per tal de fer la recepta més sana es poden fer a la planxa, a la brasa, o arrebossar-los amb farina de tempura.





Seità amb bolets xiitake, recepta vegana

38

Carmen Forts Ferrer

Aquest és un plat vegà. Substitueix la vedella amb bolets, però conserva tot el seu sabor de sempre, amb la diferència que no s'utilitzen ingredients d'origen animal.

El seitan és un aliment ric en proteïnes; ferro, magnesi i vitamina B12. És baix en calories i aporta diversos nutrients com són els minerals potassi, calci i sodi. A més, no té colesterol.

La seva composició és el gluten, la proteïna que es troba a la llavor de molts cereals. S'elabora a partir de gluten de blat. Es tracta d'una massa de gluten pur que es fa bullir en un brou de salsa de soja i algues kombu, la qual cosa l'enriqueix de sals minerals i lisina.

Ingredientes para 4-6 personas:

Per a la cassola:

-1 cub de brou de verdures

-2 unitats de seitan

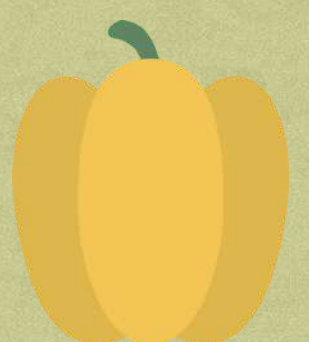
-1/2 copeta vi blanc, negre o rosat.

-1 safata de bolets xiitake o al gust.

-Sal i pebre

-1 ceba

-1 tomàquet





Els sabors dels barris



Per a la picada:

39

-Pa torrat, un grapadet d' avellanes o qualsevol fruit sec

-2-3 dents d'all, julivert

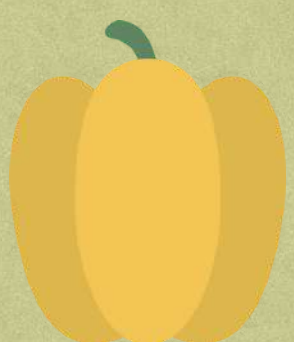
Elaboració: tallem el seitán a filets d'1 cm, els salpebrem, enfarinem i els passem per la cassola amb un bon raig d'oli fins que estiguin mig torrats.

Els traiem, els posem en un plat amb paper de cuina perquè absorbeixin l'excés d'oli i els reservem. Ara sofregirem la ceba, que la podem ratllar, així és més fàcil de coure. Quan sigui quasi daurada, hi tirarem el tomàquet ratllat.

Fem la picada amb el morter: els alls, el julivert, el pa torrat i els fruits secs, i la reservem.

Quan el el tomàquet del sofregit ja està cuit, s'hi afegeix el seitán, s'hi posa el mig gotet de vi i s'apuja el foc perquè absorbeixi l'excés d'alcohol.

Llavors ho cobrirem amb el caldo de verdures i hi afegirem a continuació els bolets filetejats.





Els sabors dels barris



40

Hi posem sal, pebre i ho deixem coure uns 20 minuts a foc mitjà, tapat.

Ho anem movent amb moviments circulars. Després d'aquest temps hi afegim la picada que havíem preparat, ho deixem 20 minuts més (compte que no s'aferra!), ho tastem i rectificuem de sal.

Consells: compreu pa, perquè està per llepar-se'n els dits. El seitán jo el congelo d'un dia per l'altre i el deixo descongelar a temperatura ambient unes hores abans, en funció de la temperatura que faci.

Per completar aquest plat i fer-lo únic, jo el serveixo amb una base de moniato que prèviament he fet al forn i un cop fred l'he tallat a rodanxes d'1 cm o 1,5.

Que vagi de gust!



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa Massaneda





Tabulé Oriental, receta típica Persa

Guy Michel Martínez

El tabulé tiene sus raíces en el antiguo imperio persa, donde se utilizaban granos como el trigo y el cuscús. Con el tiempo, se extendió a otras partes del mundo como en tierras árabes, francesas o españolas.

Ingredientes para 4-6 personas:

-200 g de sémola de cuscús mediana

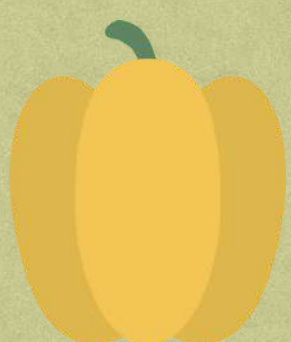
-2 tomates, 1 cebolla roja, medio pepino y medio pimiento rojo

-120 g de aceitunas negras sin hueso

-50 g de pasas

-Medio manojo de perejil y de menta

-3 o 4 cucharadas de aceite de oliva, 1 jugo de limón, 1 chorrito de vinagre, sal y pimienta





Els sabors dels barris



42

Elaboración: primero, en un cuenco grande, ponemos el cuscús en agua tibia y dejamos que se absorba durante 1 hora, cubrimos y lo apartamos.

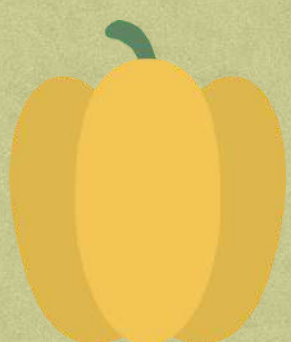
Limpiamos bien las verduras y las cortamos todas en cuadritos pequeños.

De los tomates sacamos la piel, las pepitas y guardamos el jugo. Del pepino sacamos algunas partes de la piel, la cebolla, las aceitunas, el pimiento sin pepitas y el perejil y la menta.

Cogemos el cuenco con el cuscús y le añadimos el jugo de limón, aceite de oliva, un chorrito de vinagre y salpimentamos. Con la ayuda de un tenedor mezclamos bien para que no se formen grumos.

Por último incorporamos todas las verduras y lo mezclamos muy bien. Tapamos con un film alimentario y dejamos macerar por lo menos un par de horas en la nevera antes de consumir.

Servir bien frío y listo!



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda





Salmorejo con tomate y alubias, receta típica Española

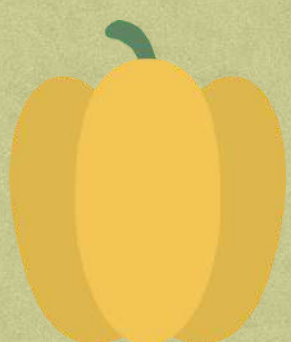
Patricia Esteban Fuente

Sabe igual que el salmorejo tradicional, pero en lugar de llevar pan, lleva alubias blancas. Por este motivo, el plato es más saciante y nutritivo gracias a su aporte extra de proteínas, minerales, potasio, fósforo, calcio y hierro.

Ingredientes para 4-6 personas:

- 1 kg de tomates maduros
- 200 g de alubias blancas cocidas
- 1 diente y medio de ajo
- 150 g de aceite de oliva
- Sal al gusto

Elaboración: primero quitaremos el rabito a los tomates y luego los cortamos en cuartos y los metemos en la batidora junto a las alubias. Añadimos la cantidad que queramos de sal.





Els sabors dels barris

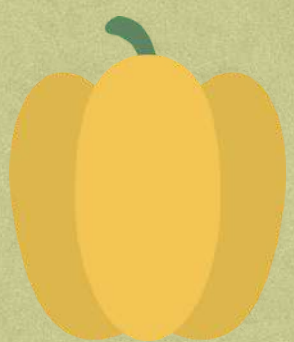


44

Añadimos el ajo. Mi recomendación es que elimines el corazón del ajo, ya que así no se repite tanto después.

Añade ahora un poco de aceite mientras sigue batiendo a potencia baja.

Tritura todo muy bien. Reserva en la nevera. Y cuando lo sirvas, hazlo con un chorrito de aceite de oliva por encima.



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda





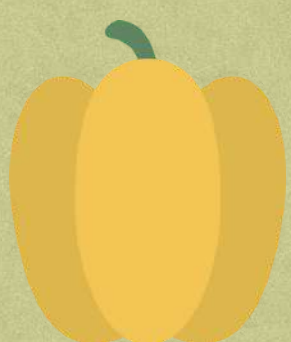
Ànec o vedella amb salsafins, recepta típica del gironès o l'Empordà

Josep Font Ventura

Aquesta recepta la preparava la meva àvia per a la Festa Major del meu poble, Riudellots de la Selva. Recordo que ens reuníem 20 persones, entre tiets, cosins, germans... I la meva àvia, tota orgullosa, treia una cassola més grossa que jo!

Ingredients para 4-6 persones:

- 1 ànec i mig (es pot demanar al carnisser que te'l talli i prepari per a cuinar)
- El fetge de l'ànec (es pot demanar també al carnisser que te'l tregui)
- 700 g de salsafins
- 2 cebes mitjanes, 2 tomàquets o un pot de tomàquet en conserva (si és en conserva només mig pot)
- All, julivert, oli, sal, pebre i 10 ametlles torrades
- Farina
- Brou (caldo) de verdures (pot ser aigua, però el brou hi dona més gust).





Elaboració: comencem afegint pebre i sal a l'ànec, que ja haurà d'estar tallat en 10-12 trossos. Reservem el fetge que ens servirà per a més endavant.

Posem l'ànec a la paella amb oli d'oliva a foc mitjà, fins que quedi daurat. Un cop daurat, el retirem. A la mateixa paella afegim la ceba, que ha d'estar prèviament tallada en juliana, i la deixarem fins que estigui daurada. Després hi afegim el tomàquet en conserva o a trossos, i ho deixem uns 15 minuts.

Mentre es van fent els altres ingredients, posem a bullir els salsafins, que no han de quedar gaire cuits. Llavors els escorrem, els arrebossem amb farina fins que quedin daurats. Tornem al sofregit.

Un cop ja hagin passat els 15 minuts, afegim l'ànec prèviament cuinat. Tot seguit hi afegirem el brou o l'aigua i ho deixarem fent "xup-xup" durant una hora més o menys. Abans que passi l'hora, punxarem l'ànec per assegurar-nos que està ben cuinat. Amb el fetge que hem reservat, farem una picada: el triturarem amb ametlles, julivert i una mica de sal.

Quan tinguem l'ànec cuit, afegirem els salsafins a la cassola i els deixarem 10 minuts. Passat aquest temps afegirem la picada i ho deixarem reposar a foc baix durant 12 minuts.

Finalment... Bona Festa Major!





Galletas en forma de nuez rellenas de crema, receta típica de Moscú

47

Illeana Florescu

Las nueces de Moscú u Oreshki son un dulce tradicional ruso. Son unas galletitas o pastas hechas a base de mantequilla, con un interior cremoso.

Su principal característica es que se hacen en un molde que emula la forma de una nuez y se suelen rellenar con dulce de leche, crema de limón, crema de cacao u otros dulces.

Ingredientes para 4-6 personas:

-600 g de harina

-250 g de mantequilla

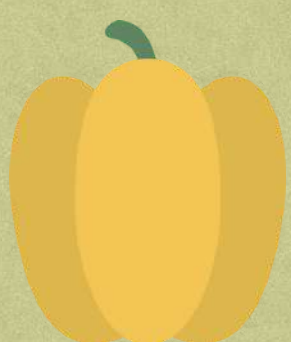
-10 g de polvos para hornear

-4 huevos

-4 cucharadas de azúcar glas

-1 pizca de sal

-1 cáscara de limón rallada





Els sabors dels barris



Ingredientes para la crema:

48

-300 ml de leche

-200 g de galletas (de tipo María)

-100 g de chocolate

-70 g de azúcar glas

-20 g de cacao

-1 cucharada de esencia de ron o esencia de vainilla

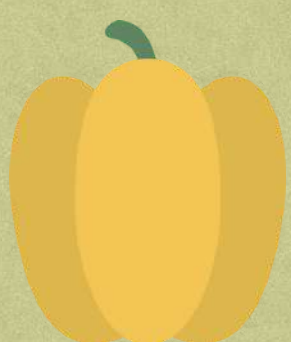
-1 molde, mejor si es con varios sitios para hacer pequeñas bolitas

Elaboración: mezclamos la mantequilla, que está a temperatura ambiente, con el azúcar glas en un bol durante unos 3 minutos.

Cuando esté bien mezclado, agregaremos los huevos uno a uno, salpimentamos y mezclamos durante otros dos minutos.

En otro bol mezclamos la harina con el polvo de hornear, luego añadimos poco a poco la mezcla de la mantequilla de antes hasta que quede una masa homogénea.

Será una composición suave y no pegajosa, y la haremos en bolitas de aproximadamente unos 5 gramos (dependiendo del molde que tengamos).



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda





Els sabors dels barris



49

Calentamos el molde y colocamos las bolitas, las dejamos hornear 2 minutos para que se doren.

Cuando las cáscaras se enfríen, limpiamos el exceso de masa y luego empezaremos con el relleno.

En un bol ponemos las galletas con el sobrante del borde de las mitades de nuez y las removemos bien hasta conseguir un polvo fino. Luego agregamos el cacao, el azúcar glas y mezclamos.

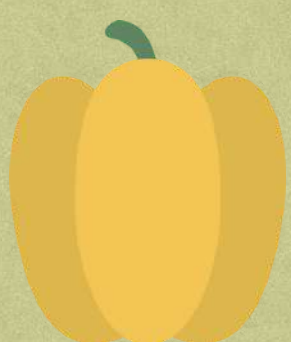
Luego agregaremos el chocolate derretido y la leche caliente hasta obtener una crema.

Luego se añade la esencia de vainilla o de ron.

A continuación, llenamos cada mitad de nuez, luego las pegamos para obtener una nuez entera y luego las pasamos por azúcar glas.

Es bueno comerlas después de unas horas para que las nueces tengan tiempo de absorber la humedad de la crema y se ablanden. Se derriten en la boca.

Buen apetito!



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda





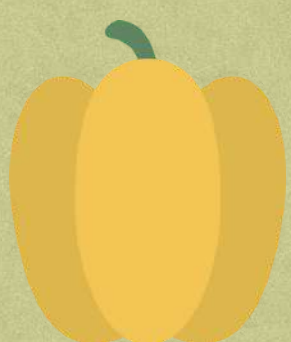
Chebu, receta típica de Gàmbia

Setou Samasa

Esta receta nos gusta mucho a mi y a mi familia. Cada semana la cocino como mínimo una vez. Nos encanta!

Ingredientes para 4-6 personas:

- Pescado, de cualquier tipo, 2 o 3 trozos grandes para cada persona
- 2 pimientos rojos, 2 pimientos verdes, 2 zanahorias
- 1 yuca o 2, si son pequeñas, y un boniato o dos, si son pequeños
- Arroz (para 4 personas son 400 y para 6 personas son 600)
- Aceite de oliva, ajo, pimienta, perejil (decorativo)





Els sabors dels barris



51

Elaboración: empezamos sofriendo el pescado con un poco de sal en una sartén con aceite de oliva. Cuando el pescado esté dorado, lo quitamos y lo dejamos a un lado.

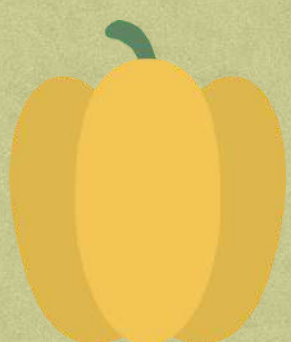
Luego cortamos los pimientos y el ajo bien pequeños y los ponemos en la misma sartén de antes para freírlos.

Cuando estén bien dorados, echamos un poco de agua y añadimos la yuca, la zanahoria, el perejil u el boniato.

Lo dejamos freír y cuando esté bien frito lo tapamos un rato para que se evapore un poco el agua.

Al final, una vez el agua se haya evaporado, echamos el arroz y el pescado y dejamos que se acabe de cocinar todo junto.

Y listo, a comer!



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda





Lham Bl Barkok, carne con ciruelas, receta típica de Marruecos

52

Fayza Farsi

Este plato es uno de los más típicos y de los que más cocino. Siempre que lo cocino me dicen que está muy bueno!

Ingredientes para 4-6 personas:

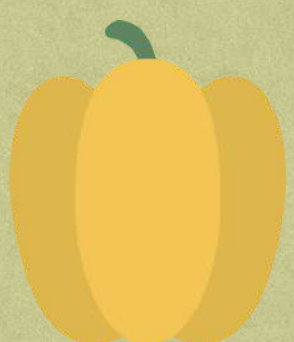
-Carne, cualquier tipo de carne puede servir. Pero para 4 o 6 personas sería 1 kg o 1 kg y medio en total

-1 o 2 cebollas, depende del tamaño

-Ciruelas 1/4 de kg, almendras y semillas

-Pimienta negra, sal, ajo, azúcar, canela (entera, 2 ramas), aceite de oliva y gengibre

-Medio vaso de agua





Els sabors dels barris



53

Elaboración: primero añadimos toda la carne en un bol y añadimos sal, ajo que previamente tendría que estar rallado, pimienta y jengibre. Cortamos la cebolla muy pequeña y la añadimos a la carne.

Mezclamos muy bien las especias con la carne.

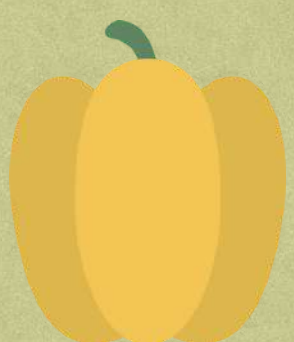
Una vez hecho esto, dejamos las ciruelas reposando en agua de rosas con las 2 ramitas de canela, 4 cucharadas de azúcar y un poco más de canela en polvo. Lo dejamos allí durante media hora aproximadamente.

Ahora cocinaremos la carne. Ponemos mantequilla o aceite de oliva en la sartén y ponemos la carne. Cuando esté un poco cocinada, le echamos medio vaso de agua, lo tapamos y lo dejamos que se cueza.

Una vez cocinado, lo ponemos todo en un plato y montamos el plato.

Primero la carne, luego las ciruelas, por encima las almendras (limpias y sin piel) y por último semillas por encima.

Y listo!



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda





Lomo salteado, plato típico peruano

Patricia Medina Durand

Ingredientes para 4-6 personas:

-1 kg de carne de lomo de vaca, lo más tierna posible

-3 cebollas moradas, ají verde (se ve de color naranja)

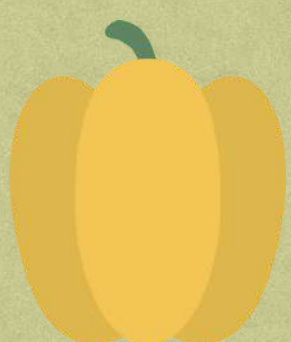
-6 tomates frescos

-Ajo al gusto, pimienta al gusto

-Salsa de soja, vinagre de vino

-2 kg de patatas

-Sal, aceite y cilantro al final.





Els sabors dels barris



55

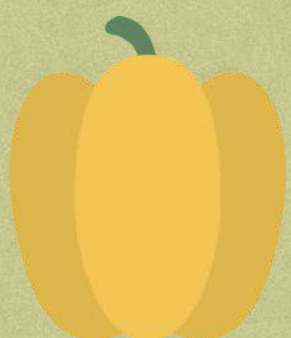
Elaboración: se pone un chorrito de aceite en una sartén grande. Cuando esté bien caliente, se agrega la carne cortada en cubos pequeños, con ajo bien picado, sal y pimienta.

Cuando esté un poco dorada, se añade cebolla picada como en juliana, pero más gruesa. Luego se añaden trozos pequeños de ají sin las pepitas (si no os gusta el picante, no se lo pongáis).

Luego se añade el vinagre y los tomates cortados en pedazos largos y lo dejamos que se cocine todo a fuego alto, que se haga a la par y quede bien dorado pero que no quede seco, sino jugoso.

Cuando ya esté cocinado, se añade un chorro de salsa de soja y listo. Luego se incorporan las patatas fritas hechas anteriormente en abundante aceite. Se pueden poner mezcladas o a un lado del lomo.

Para decorar se puede añadir un poco de cilantro espolvoreado por encima. También se puede acompañar con arroz blanco. ¡Espero que les guste y puedan disfrutar de esta receta peruana!



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda





Arepas de Venezuela

Gladys Josefina Pérez Pérez

¿Quién me enseñó a elaborar la arepa? Mi abuela! Es un plato típico venezolano que se come para desayunar, almorzar y cenar, se rellena con queso, jamón, carne molida, carne mechada. También se puede usar con diferentes salsas y se hace frita o asada.

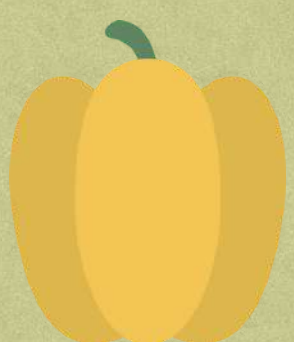
Ingredientes para 4-6 personas:

-700 g de harina de maíz (preferiblemente harina de la marca Pan)

-½ cucharadita de sal

-450 ml de agua

-Para el relleno imaginación y creatividad. Además de los gustos, son fundamentales: queso, jamón, pollo, cerdo, aguacate, huevos revueltos y otros.





Els sabors dels barris



57

Elaboración: verter el agua en una cacerola, poner la sal, añadir la harina.

Dejarla reposar durante 3 minutos y luego amasar. En caso de que la masa quede muy suave, agregarle más harina, y si la masa queda muy dura, agregarle más agua hasta quede elástica, pero no pegajosa.

Seguidamente, elaborar las arepas.

Luego poner una plancha a temperatura media, untarla con aceite y empezar a hacer unas bolitas con la masa, aplastarla con la mano en forma circular y colocar en la plancha ya caliente. Dar vueltas durante 10 minutos hasta que se doren.

Una vez lista, las colocas en un plato, las abres, las untas con mantequilla y les colocas el relleno de tu preferias o como las desees comer.

La arepa se come en los desayunos con relleno y al mediodía, sin rellenar, se come como un acompañante de la comida.



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda





Porc rostit amb col llombarda, patates daurades i salsa de la iaia (Flæskesteg med Rødkål og Brunede Kartofler og farmor's sovs).
Dinamarca

Nila Nielsen, Jordi Boronat i Òscar Boronat Nielsen

Aquesta recepta és considerada un dels principals plats nacionals de Dinamarca, i és molt popular el sopar de la nit de Nadal. Cal començar a preparar-lo amb temps per no fer esperar els convidats i tenir-ho tot preparat abans del discurs de Nadal de la Reina de Dinamarca, a les 6 de la tarda.

Per fer la salsa que acompanya el plat, utilitzo la recepta que em va ensenyar la meva iaia danesa (la "farmor"), i sempre tinc un record entranyable per a ella aquell dia quan preparo el plat.

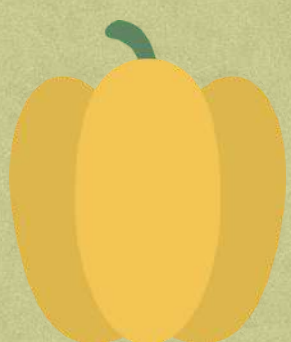
La meva família catalana em demana aquest plat cada nit de Nadal i fa més de 28 anys que la cuino aquí!!!

Ingredients per a 4-6 personas:

Per a la carn (Flæskesteg):

-Un tros de porc sencer del pit o del coll sense treure-li la pell (la cotna o l'escorça). Aproximadament 250 g per persona (pensem que la peça té les costelles, que també deixarem)

-Sal, pebre en gra, llorer





Els sabors dels barris



59

Per a les patates daurades (Brunede Kartoffler):

- Patates petites
- Sucre
- Mantega

-Col llombarda (la podem trobar ja preparada en conserva, com a col avinagrada)

- Vinagre
- Sucre
- Canyella

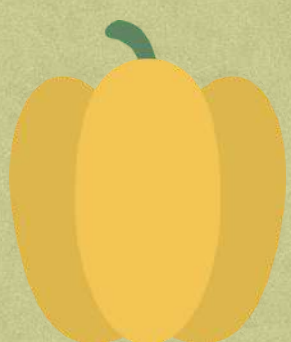
Per a la salsa:

- El caldo del porc
- Mantega
- Colorant (Kulør)

-Molt d'amor!

Elaboració: cal demanar a la nostra carnisseria que ens aconseguixi un tros de porc sencer del pit o del coll sense treure-li la pell (la cotna o l'escorça). Generalment, una peça de 40 cm hi cap al forn i en tenim per a unes 8 persones.

Amb un ganivet ben afilat es fan incisions a la pell, molt fines, fins a arribar a tocar la carn de sota. Es frega la pell amb sal, s'hi afegeix pebre en gra i fulles de llorer entre cada tall.



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda





Els sabors dels barris



60

S'escalfa el forn fins a una temperatura de 180 graus. Un cop calent, es col·loca la peça sencera amb la pell cap a dalt en una reixa sobre una safata de forn amb caldo a la safata.

Es deixa així aproximadament mitja hora/per quilo. Si tenim un termòmetre de carn, fins que la temperatura de dins de la carn assoleixi els 65 graus.

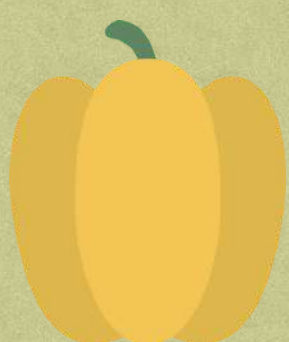
Un cop la carn ha arribat a la temperatura de 65 graus, traiem el llorer i apugem la temperatura fins a 220 graus amb el grill fins que la pell quedi cruixent.

Abans de posar el grill haurem de recollir el suc que ha anat deixant el porc. Aquest suc l'utilitzarem per preparar la salsa de la iaia. Primer escalfem la mantega i posem la farina sense deixar de remenar. Després posem el líquid que ha anat deixant el porc i al final posem un colorant per donar-hi el color marronós.

Per acompanyar el plat farem patates bullides (si són petites millor), que caramel·litzarem un cop cuites. Alternativament, comprem patates bullides en conserva. Per 1 quilo de patata necessitarem 5 cullerades de sucre i 2 cullerades de mantega. Utilitzem una paella ben gran amb fons de ferro on posem mantega i sucre fins que es vagin caramel·litzant. Un cop tinguem el sucre fos i marronós afegim les patates bullides i li donem voltes fins que agafin el color fosc. Ja tenim les patates daurades (brunede kartofler).

El plat s'acompanya també amb col llombarda bullida amb vinagre, i amb una mica de sucre i canyella (Rødkål).

Per preparar el plat tallarem el porc rostit (Flæskesteg) en talls del gruix de la pell que havíem fet abans hi afegim les patates daurades, la col llombarda i la salsa de la iaia.





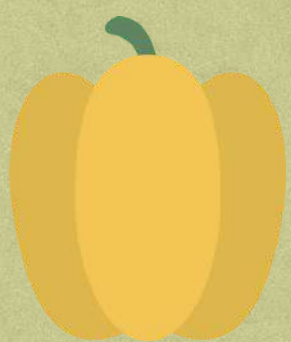
Els sabors dels barris



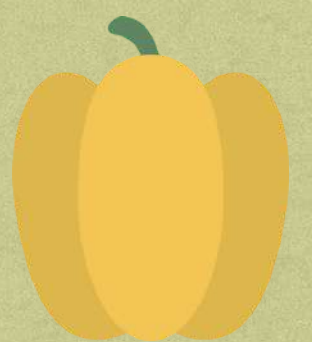
61

Es tracta d'un plat únic que es va menjant i repetint durant la nit de Nadal i que s'acaba amb les postres típiques (Risalamande): una mena d'arròs amb llet i ametlles amb confitura de cireres calenta. En aquesta confitura s'hi posa una ametlla sencera i qui se la troba al plat té un regalet.

Sempre he hagut de posar un senyal a l'ametlla perquè el meu sogre sempre en portava una per a ell i feia trampes!



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda





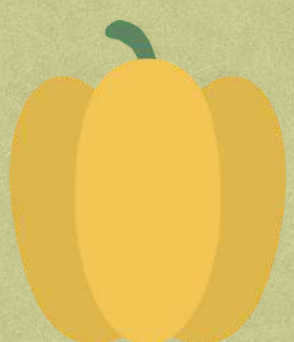
Feijoada, receta de Rio de Janeiro

Luciana Oliveira Pimienta

Esa receta la he escogido porque me recuerda mucho mi casa en Brasil, a las comidas en familia los domingos, donde nos reuníamos todos en casa de uno de la familia.

Ingredientes para 4-6 personas:

- 500 g de frijoles negros
- 200 g bacón ahumado
- 100 g salchichas ahumadas (parecido a salchicón)
- 200 g costillas de cerdo troceadas
- 1 cabeza de ajo, 1 cebolla
- Pimentón dulce al gusto, pimienta negra a gusto
- Sal al gusto
- Laurel y cilantro





Els sabors dels barris



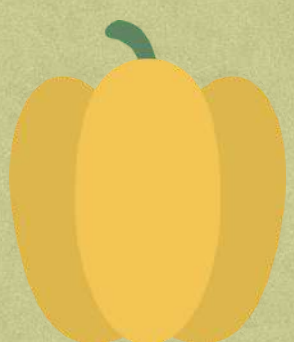
Elaboración: dejamos los frijoles de una noche para el ⁶³ día siguiente remojando.

Lavamos los frijoles y los ponemos a cocer en una olla exprés con unas hojas de laurel durante unos 30 minutos.

Por otra parte, en una sartén freímos el ajo y la cebolla picados y en seguida ponemos el bacón picado en trocitos, las salchichas en rodajas y las costillas, y lo dejamos dorar. Luego añadimos la sal, la pimienta negra, y lo sofreímos todo mientras los frijoles se cocinan.

Pasados los 30 minutos, sacamos el aire de la olla exprés y mezclamos el sofrito con los frijoles, removemos bien para que se mezcle y dejamos cocinar durante más 20 minutos con la olla a presión.

Servimos con arroz blanco y farrofa y opcional ensalada.





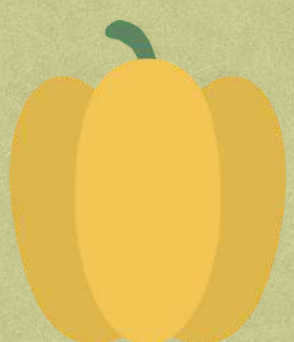
Papas a la Hucaína , receta peruana

Patricia Medina Durand

Esa receta es una de mis favoritas, la preparo con mucho cariño para ustedes esperando que les guste y la incluyan en su libro de recetas!

Ingredientes para 4-6 personas:

- Patatas (cantidad necesaria)
- Ají amarillo peruano (unos 15). Si no te gusta lo picante, puedes sacarle las semillas
- Queso fresco
- Galletas de soda
- Aceite, sal y leche
- Huevo duro





Els sabors dels barris



Elaboración: se cocinan las patatas y se sirven cortadas en rodajas. 65

Luego cogemos la licuadora y añadimos el queso, la leche, el ají pasado por agua y hervido varias veces para que así no pique, y las galletas de soda.

Se licua todo y se vierte sobre las patatas cocidas y cortadas previamente. Para adornar, se le pone encima una aceituna negra y una rodaja de huevo duro.





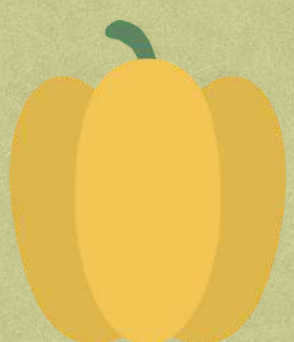
Causa Limeña, receta peruana

Jorge Vergara Carrasco

Esa receta peruana me gusta mucho, por la combinación de sabores. Sé que les gustará y me siento feliz de poder compartir con ustedes los sabores de la gastronomía peruana.

Ingredientes para 4-6 personas:

- Patatas (cantidad necesaria)
- Ají amarillo peruano (unos 15). Si no te gusta lo picante, puedes sacarle las semillas.
- Pimiento picado
- Limón
- Mayonesa
- Aguacate
- Huevo duro
- Atún (opcional)





Els sabors dels barris



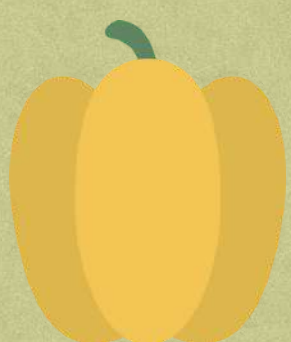
67

Elaboración: se hierven las patatas y se hace un puré con ellas. En este puré se agrega jugo de limón, ají licuado (habiendo quitado el picante), y se amasa con sal y ajo en polvo. Debe quedar un puré de consistencia firme.

Luego se coloca por capas: una capa de puré, otra de atún, luego otra de patatas y una de aguacate.

Finalmente, por encima se le echa la mayonesa y se adorna con pimientos picados a cuadritos pequeños y huevo duro picado también. Por lo tanto, se sirve frío.

Més informació dels serveis i recursos del projecte
Treball als Barris seguint el QR



Llibre de receptes de S'Auguer i Sa
Massaneda

