

Castells sap a tradicions

Patrimoni culinaris i identitats gastronòmiques:
el projecte Serrella de Castell de Castells



Editors/coordinadors:

Rosario Maria Hernández Tomàs

Santiago Ponsoda López de Atalaya

Virginia Rubio Berenguer

Maria Tormo-Santamaria



© d'aquesta edició: Càtedra Carmencita d'Estudis del Sabor Gastronòmic de la Universitat d'Alacant

Editors/coordinadors:
Rosario Maria Hernández Tomàs
Santiago Ponsoda López de Atalaya
Virginia Rubio Berenguer
Maria Tormo-Santamaria

ISBN: 978-84-1302-317-5
Dipòsit legal: A 196-2025

Foto de coberta: Cristina Llàcer Verdú
Maquetació: Marten Kwinkelenberg

Projecte Serrella: Educació, Patrimoni i Comunitat a Castell de Castells, subvencionat pel Ministeri de Cultura a través del programa d'ajudes, en règim de concurrència competitiva, per a la salvaguarda del patrimoni cultural immaterial, convocatòria 2023.

Índex

Presentació.....	6
El projecte <i>Serrella: Educació, Patrimoni i Comunitat a Castell de Castells</i>	8
Aprendre a menjar i a cuinar i fer-ho de la mà de les tradicions culinàries i gastronòmiques	10
Equips cuiners	15

PLATS SALATS

Ametles fregides	22
Minxos de verdures, de tomaca i farinosos	25
Pa casolà.....	29
Coca salada.....	33
Coquetes de pasta bona	37
Minxos de pasta bona	41
Milanesas	45
Empanadas	48
Esclata-sangs torrats.....	52
Aspencat	55
Llentilles amb arròs	58
Arròs amb fesols i penques.....	61
Cous cous	64
Arròs amb faves.....	67

Borra i farinetes.....	70
Olleta de blat picat	73
Putxero amb pilotes de dacsà.....	76
Maaqouda	80
Kbeb.....	84

PLATS DOLÇOS

Pastissats d'anís i moniato	88
Bunyols de carabassa	91
Rossegons	95
Rossegons de Nadal	98
Panqueques	101
Alfajores	104
Braç de gitano	107
Carabassa al forn.....	110
Coca o rotllo de carabassa	113
Rotllets.....	116
Rotllets amb canyella	119
Poma al forn.....	122
Suspiros/merengues.....	125
Bambes	128
Begrir	132
Mbesses.....	135

BEGUDES

Granissat de llima	140
Xocolate calent	143
Malta.....	146
Llimonada.....	149
Café amb canyella	152
Le thé	155
Yerba-mate argentina.....	159
Tereré	164
Infusions.....	167

Presentació

Aquest llibre de cuina que esteu a punt de tastar no és només una col·lecció de receptes de Castell de Castells, és una invitació a endinsar-se en les seues arrels. Cada plat ens apropa a les tradicions que ens uneixen com a poble i a les històries que han forjat la nostra identitat. A través de la cuina es conserva la memòria, transmetent els valors i els costums que s'han mantingut vius de generació en generació. Aquesta cuina és també un reflex del respecte per la terra i els seus fruits. Els productes locals i de temporada presents als ingredients de les receptes, amb el sabor que només pot oferir la natura que envolta el poble de Castells, han estat part fonamental de la identitat d'aquest receptari. Aquesta relació de respecte i sostenibilitat és la que, any rere any, mantenia viu el lligam entre els habitants del poble, la seua terra i la cuina de cada casa.

Com a mestra del CEIP Serrella i veïna d'aquest poble, he tingut la sort de viure aquest projecte des de dins d'una manera molt especial. I puc assegurar que les receptes que llegireu no són només fruit del treball del nostre alumnat, perquè cada plat també és un gest de dedicació i de l'estima que ve de les cases de les famílies i dels veïns que, generosament, ens han obert les portes de les seus llars per compartir els seus tresors gastronòmics. És una transmissió intergeneracional amb la qual, a través de cada ingredient, cada pas de preparació i cada història que els acompanya, podem veure un reflex de la nostra història comuna, una finestra oberta a la riquesa del nostre patrimoni col·lectiu.

Per a l'alumnat, aquest projecte ha sigut molt més que aprendre a cuinar. Ha estat una experiència educativa que els ha permès descobrir les seues arrels i sentir-se part activa en la preservació d'aquestes. Cada recerca, cada entrevista, cada recepta que han elaborat els ha fet comprendre el valor de la feina feta amb cura i dedicació, l'esforç col·lectiu i la importància d'aprendre tot el possible escoltant el que la gent gran ens pot transmetre, així com la importància i els beneficis de compartir tots els

aprenentatges amb la comunitat. Podem afirmar, per tant, que l'alumnat del CEIP Serrella ha après que, a través de la cuina, es pot connectar amb el passat per seguir aplicant en el present tota aquella saviesa conservada en la memòria col·lectiva, transmetre valors a les generacions futures i ajudar a preservar les tradicions del seu poble.

Finalment, agraïm a tots aquells que han deixat la seua empremta en aquesta obra, la qual ens recorda allò què som i que esdevé un xicotet homenatge al patrimoni immaterial de Castell de Castells i a les persones que el mantenen viu.

A qui veniu de lluny, esperem que, a través de cada plat, vos sentiu més prop a nosaltres i al nostre esperit de comunitat.

I als qui sou de Castell de Castells, on siga que llegiu aquest llibre, que la nostra cuina vos porte sempre un poc més a prop de casa.

A tots, bon profit!

Rosario Maria Hernández Tomàs
Directora del CEIP Serrella

El projecte *Serrella: Educació, Patrimoni i Comunitat a Castell de Castells*

El llibre que teniu entre mans s'emmarca dins el projecte Serrella: Educació, Patrimoni i Comunitat a Castell de Castells. Es tracta d'un projecte finançat pel Ministeri de Cultura, en el qual la Facultat d'Educació de la Universitat d'Alacant ha treballat, de manera conjunta, amb el CEIP Serrella i la comunitat de Castell de Castells el patrimoni immaterial d'aquesta localitat. Així doncs, al llarg de dos cursos escolars s'han abordat des d'un punt de vista educatiu els diferents àmbits que conformen el patrimoni cultural immaterial, segons estableix el *Plan Nacional de Salvaguarda del Patrimonio Inmaterial*, esdevenint, per tant, l'escola en punt clau per a la salvaguarda i transmissió d'aquest tipus de patrimoni.

En aquest sentit l'alumnat de l'esmentat centre educatiu ha conegut i investigat amb profunditat, a través de diferents situacions d'aprenentatge, aspectes relacionats amb les celebracions, els jocs populars, la memòria col·lectiva, tècniques i conreus tradicionals, col·lectius locals, músiques i danses tradicionals i la gastronomia local. Una aproximació a aquestes temàtiques que s'ha desenvolupat des d'un doble plantejament. D'una banda, s'ha volgut establir un nexa entre l'escola i la comunitat de manera que les relacions intergeneracionals estigueren presents amb un paper destacat com un dels eixos que articulara tot el projecte. D'aquesta manera l'escola ha eixit al poble i a l'inrevés, la comunitat ha format part de l'escola, gràcies a la participació de pares, mares, iaïos, iaïes, veïns i veïnes de Castell de Castells que han col·laborat de manera directa en les recerques que ha desenvolupat l'alumnat aportant dades, informacions, reflexions, fotografies i esdevenint, en molts casos, testimonis de primera mà a través de la realització d'entrevistes.

D'una altra banda, les temàtiques treballades han anat més enllà de conèixer el patrimoni local, de fet aquest ha servit d'eina educativa per a aproximar als xiquets i xiquetes a les manifestacions semblants d'altres indrets i, també, per a abordar aspectes centrats en diverses problemàtiques i temàtiques actuals. En aquesta línia els diferents àmbits tractats han permès a l'alumnat conèixer i reflexionar sobre qüestions tant diverses, i alhora tan rellevants, com el medi ambient, la crisi climàtica, el maltractament animal, la migració, el despoblament, l'alimentació saludable, la socialització i la igualtat de gènere, per posar alguns exemples. Mitjançant aquesta manera de treballar s'ha posat de relleu com el patrimoni cultural immaterial esdevé un recurs educatiu de primer ordre per tal que xiquets i xiquetes es plantegen el present, partint del passat, per tal de construir un millor futur.

Així doncs, aquest llibre és un dels resultats que ha generat el projecte, en col·laboració amb la Càtedra Carmencita, en el qual es plasma la recerca feta per l'alumnat en relació a la gastronomia de la localitat, la qual sens dubte ens parla també de tècniques de conreu i preparació, de productes, de paisatges, d'hàbits alimentaris, de rituals i celebracions, d'organització comunitària, de saviesa, de moviments migratoris, del paper de les dones en la transmissió dels menjars, de memòria i identitats... En definitiva, el patrimoni gastronòmic ens ofereix, d'alguna manera, una radiografia de la realitat i l'evolució d'una societat, d'una comunitat, d'un poble.

Santiago Ponsoda López de Atalaya
Laura Lucas-Palacios
Facultat d'Educació de la Universitat d'Alacant
Directors del Projecte Serrella: Educació,
Patrimoni i Comunitat a Castell de Castells
<https://web.ua.es/es/serrella>

Aprendre a menjar i a cuinar i fer-ho de la mà de les tradicions culinàries i gastronòmiques

Quan el professor Santiago Ponsoda ens va proposar col·laborar amb el projecte Serrella: Educació, Patrimoni i Comunitat a Castell de Castells, pensàrem que era una bona oportunitat per a continuar desenvolupant la línia de treball sobre recuperació i actualització del patrimoni culinari i gastronòmic de les comarques valencianes, que des del 2017 ha estat impulsant la Càtedra Carmencita d'Estudis del Sabor Gastronòmic de la Universitat d'Alacant (<https://catedracarmencita.ua.es>).

Es tracta d'un patrimoni que reuneix la condició de llegat de futur, ja que si som capaços de posar-lo en valor i adaptar-lo als requeriments dietètics i nutricionals actuals, pot ajudar a fer front a molts del reptes que planteja la manera actual d'alimentar-nos i nodrir-nos.

En el marc de la creixent globalització i homogeneïtzació de l'alimentació, estem assistint, entre altres qüestions, a una estandardització i uniformització del gust que implica una pèrdua de les tradicions culinàries i alimentàries, dels sabers i els sabors locals.

Ens referim al cos de coneixements gastronòmics que han sigut el resultat del saber fer i la capacitat creativa de les cuineres que, generació rere generació, han configurat i transmès patrimonis culinaris com el valencià. Es tracta d'un conjunt de plats tradicionals que reuneixen la condició de cuina de proximitat, ja que es basen en productes autòctons –moltes vegades de producció pròpia– i estacionals.

Són menses que traslladen una gramàtica culinària caracteritzada per la preeminència que tenen els plats de cullera. Uns menjars que conviden a compartir-los i que exerceixen un paper clau en la formació i la construcció social del gust, un dels principals condicionants de les pràctiques i les cultures del menjar. Formats, a més, per receptes que es caracteritzen,

excepte el cas del plats de festa, per la moderació i la sobrietat, i també, com comentàvem adés, per la varietat i la versatilitat que aporta l'estacionalitat de molts dels ingredients.

Parlem de propostes, en particular les que conformen els plats principals, en què els aliments es cuinen i es combinen de manera majoritària a través de la cocció, la qual facilita una mescla de gustos, sabors i textures que aporta palatabilitat. La base o l'element principal són els cereals, en particular l'arròs, amb llegums i altres verdures com a condiment, i la carn o el peix com a condiment complementari. Tot això sense deixar de banda el paper de les espècies i les herbes culinàries, responsables dels sabors particulars que defineixen els diferents plats i que han estat la senya d'identitat del saber fer de les mestresses de casa. A més de les propietats saludables que avui coneixem que aporten els micronutrients (antioxidants, antiinflamatòries i bactericides) que contenen els polsims d'aquestes espècies i condiments.

Les comarques valencianes, com passa a la Marina Alta, constitueixen un espai gastronòmic singular, amb identitat i tradició culinària, amb diversitat de recursos i productes i amb un reconegut potencial que no podem desaproveitar. És important recordar, com esmentàvem adés, que la cuina popular o tradicional valenciana, al mateix temps que veu qüestionada la supervivència, representa el fil conductor que pot connectar el present amb aquell passat que ens va ajudar a superar la fam i la desnutrició i aconseguir una alimentació saborosa, saludable i sostenible.

Va ser en les dècades de 1960 i 1970, quan de la mà d'aquesta cuina i gastronomia, poguérem deixar enrere algunes de les mancances nutricionals que encara recordaven la fam dels anys de la postguerra. En aquells anys pareixia que anàvem a ser capaços de consolidar un model de producció i consum d'aliments que podia assegurar una nutrició adequada i, fins i tot, idònia. Però el que és ben cert és que en les darreres dècades, lluny de consolidar aquella forma d'alimentar-nos ens hem anat allunyant d'aquest model. A la pèrdua de moltes de les nostres tradicions culinàries i gastronòmiques o, si més no, el fet de practicar-les cada vegada menys,

s'hi ha sumat la irrupció devastadora del menjar ràpid i processat que res té a veure amb la cultura alimentària mediterrània.

La nostra alimentació tradicional forma part d'aquesta cultura o d'allò que, de manera més col·loquial, coneixem com a *dieta mediterrània*, reconeguda per la UNESCO com a patrimoni immaterial de la humanitat. Es tracta d'un model de producció i consum d'aliments que està considerat saludable i sostenible, però que, de manera paradoxal, cada vegada practiquem menys a la Mediterrània i també a casa nostra.

Un abandonament que té conseqüències per a la nostra salut i que és a l'origen de l'increment del sobrepès i la obesitat, entre altres patologies, però que també afecta els sistemes agroalimentaris locals pel fet de deixar enrere la cuina de proximitat a què adés fèiem referència. Cada vegada és més complicat trobar els productes autòctons o les varietats locals de molts dels ingredients que eren presents en les receptes i els plats tradicionals, amb la pèrdua de biodiversitat consegüent. D'ací prové la importància, com dèiem a l'inici d'aquestes reflexions, d'aprofitar les oportunitats que ens ajuden a revertir moltes d'aquestes situacions, i aprofitar les oportunitats que ofereixen projectes educatius –com és el cas del de Serrella: Educació, Patrimoni i Comunitat a Castell de Castells– que tenen com a objectiu la salvaguarda i transmissió de patrimonis culturals immaterials com el que representen les tradicions culinàries i gastronòmiques.

Per a fer realitat aquest darrer objectiu, els alumnes del Centre d'Educació Infantil i Primària (CEIP) Serrella de Castell de Castells, dugueren a terme de la mà del seu professorat, un projecte que tenia com a principal objectiu recuperar la memòria culinària i gastronòmica de les seues famílies i entorns. Feren servir com a informants clau les persones, com és el cas de les dones que s'ocupaven de l'alimentació i de cuinar, que podien aportar-los informació sobre els menjars tradicionals o «de sempre» i com es preparen o es cuinen i es mengen o es comparteixen.

L'activitat, a més d'aplegar informació d'un total de quaranta quatre receptes, conformades per dinou plats principals o salats, setze dolços i nou begudes, ha permès desenvolupar un diàleg intergeneracional i

intercultural. L'alumnat, juntament amb les entrevistes i la premsa de consciència del que representa tot aquest patrimoni, va poder compartir amb les seues informants la preparació i l'elaboració de cada recepta. D'altra banda, el caràcter multicultural de l'alumnat escolaritzat al centre, amb xiquets i xiquetes de famílies de Castell de Castells, però també d'origen argentí i algerià, ha mostrat la importància de promoure la convivència i afavorir la tolerància i el respecte a la diversitat, des de la singularitat i la identitat cultural i alimentària de cada comunitat.

El receptari que el lector té a les mans és el resultat del treball de camp que han desenvolupat els alumnes del CEIP Serrella. Recull l'arròs amb faves i amb fesols i penques, la borra, la coca salada, l'espencat, els esclata-sangs torrats, les llentilles amb arròs, els minxos, l'olleta de blat picat i el putxero amb pilotes de dacsà, però també les milaneses i l'empanada argentina, o el cuscús, el *kbeb* i la *maaqouda* algerianes. El mateix passa amb els dolços i les begudes. Al costat del braç de gitano, les bambes, els bunyols, la carabassa al forn, els pastissos d'anís i moniatos, els rotllets o els sospirs, s'hi recullen les receptes de *begrir*, *msenmen* i *panqueques*; i, juntament amb les infusions de camamí·la, d'espígol, de flor de malva, de marialluïsa, de romer i de timó o del gransat de llimó i la llimonada, el *thé*, el terere i l'herba mate.

És en les primeres etapes de la vida quan es conformen els hàbits alimentaris. Per aquesta raó, resulta prioritari aconseguir que els nostres escolars aprenguen a menjar bé i a gaudir dels sabors, textures, olors i aromes d'uns menjars, com els tradicionals, que compleixen amb els requisits i exigències d'una alimentació sustentable, saborosa, saludable i nutritiva.

L'educació en alimentació i nutrició ha de formar part dels projectes pedagògics de les escoles, però també s'ha d'aconseguir que les xiquetes i xiquets aprenguen a cuinar, es formen en matèria gastronòmica i prenguen consciència de la importància que cal atribuir a la qualitat nutricional i organolèptica de tot allò que mengem, com passa amb els productes de proximitat, estacionals i de conreu ecològic. Fer-ho a través de la

recuperació de les tradicions culinàries i gastronòmiques, com han començat a fer els infants del CEIP Serrella de Castell de Castells, representa una bona alternativa.

El receptari que han aconseguit elaborar, a més de complir amb la salvaguarda i difusió del patrimoni que el sustenta, convida a cuinar –amb l'ajuda de les informacions que proporciona sobre ingredients i el procés d'elaboració– tots i cadascun dels plats i a degustar-los en bona companyia, els d'ací i els arrelats en la cultura argentina i algeriana; a assaborir amb moderació els dolços que ens proposen i a tastar les infusions d'herbes de la Serrella i de les begudes d'altres indrets i cultures que el completen.

Universitat d'Alacant, maig de 2025

Josep Bernabeu-Mestre
Virginia Rubio-Berenguer
Maria Tormo-Santamaria
Càtedra Carmencita d'Estudis del Sabor Gastronòmic
de la Universitat d'Alacant

Equips cuiners

**Marta Ortolà Vaquer, Abril
Ortolà Vaquer, Pepa Pérez
Verdú:**

Ametles fregides, Minxos de
verdures, tomaca i farinosos,
Pastissats d'anís i moniato,
Bunyols de carabassa,
Granissat de llimó i Xocolata
calent



**Valentino Siebenhar,
Jazmín Siebenhar i
Yesica Rey:**

Milanesas, Empanadas,
Panqueques, Alfajores, Yerba-
mate i Tereré

**Júlia Soto Colomer i
Joaquina Martínez García:**

Esclata-sangs torrats, Rotllets
i Infusió





**Cesc Picazo Estalrich i
M^a Victoria Oltra Crespo:**

Aspencat, Poma al forn i
Infusió

**Ander Picazo Estalrich i
M^a Victoria Oltra Crespo:**

Llentilles amb arròs, Suspiros/
Merengues i Infusió



**Vera Tomàs Estalrich i
Ana Marí Sesé Vaquer:**

Arròs amb fesols i penques,
Rotllo o coca de carabassa i
Malta

**Àlex Tomàs Estalrich i
Ana Marí Sesé Vaquer:**

Cous Cous i Granissat de Ilima



**Àlex Tomàs Estalrich i
Tere Vañó Alcaraz:**

Carabassa al forn

**Roc Barreiro Verdú.
Dídac Barreiro Verdú i
Maruja Verdú Verdú:**

Arròs amb faves, Olleta de
blat picat, Braç de Gitano





**Nico Carreres
Cantó, Oliver
Carreres Cantó
i Sole Cantó
Tomàs:**

Bambes

**Nico Carreres Cantó,
Oliver Carreres Cantó i
Evaristo Carreres Verdú:**

Infusió



**Marcos Asunción López i
Fernanda Mas Ripoll:**

Borra i farinetes i Rotllets de
canyella

**Ian Tomàs Doménech i
Conse Tomàs Verdú:**

Putxero amb pilotes de dacsa



**Khadija Kari, Amine Kari,
Saadia Kiari i Ben Ali Kari:**

Kbeb, Maaqouda, Begrir, Le
thé

Khadija Kari i Fàtima Kari:

Mbesses





Amine Kari i Fàtima Kari:

Café amb canyella

**Héctor Vaquer Hernández i
Rosario Tomàs Verdú:**

Pa Casolà, Coca salada,
Minxos de pasta bona,
Coquetes de pasta bona,
Rossegons i infusions



**Héctor Vaquer Hernández i
Rosario Reig Moragues:**

Rossegons de Nadal



Plats salats

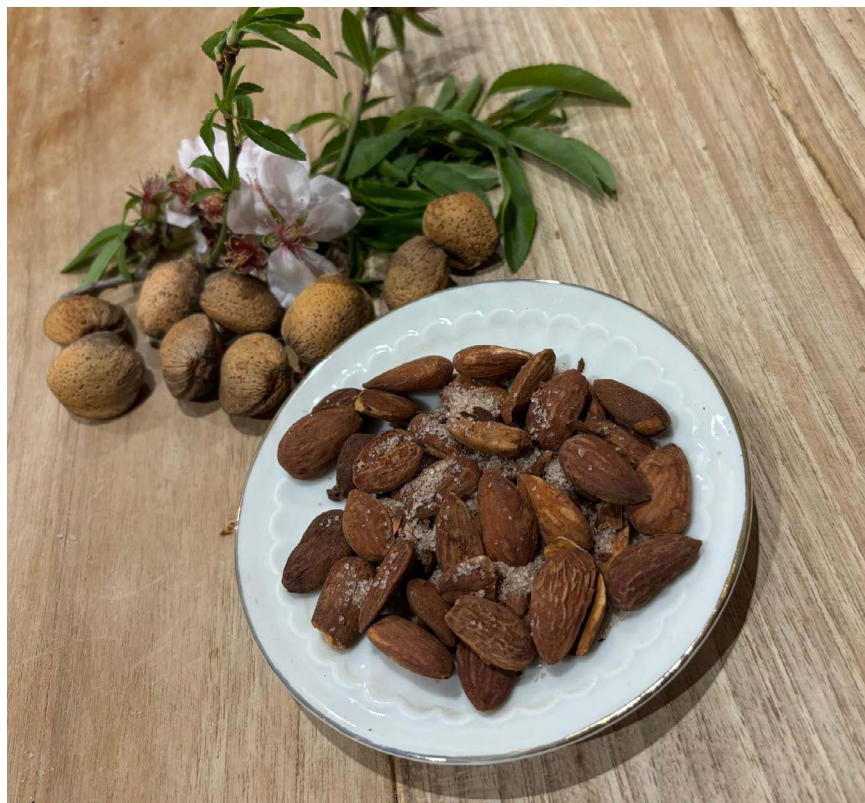


RECEPTA: AMETLES FREGIDES

Alumnes: Marta i Abril Ortolà Vaquer

Informant: Pepa Pérez Verdú (laia)

Nombre de comensals: Indefinit



INGREDIENTS:

- Ametles (350 g de gallons)
- Oli
- Sal

ESTRIS

- Picó
- Cassola
- Escorredor
- Paella
- Safata
- Paper de cuina

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

El primer que s'ha de fer es trencar les ametles que haurem collit dels nostres ametlers i reservem els gallons. Després posem a bullir aigua en una cassola. Una vegada bull, posem les ametles a bullir durant 5 minuts. Pas-sat este temps les traquem del foc, les escorreguem i les deixem que es gelen per a pelar-les una vegada ja no cremen.

Una vegada pelades les ametles, posem un poc d'oli a una paella i les fregim. Segons les traiem les escampem en una safata amb paper de cui-na per a traure-li l'excés d'oli i posem sal per damunt.

Les podem consumir al moment en calent, una vegada gelades, o guar-dar-les en un pot de vidre per a altres ocasions...



Temps de preparació: 1 hora

Temps de cocció: 10 minuts

Anotacions

[illegible]

RECEPTA: MINXOS DE VERDURES, DE TOMACA I FARINOSOS

Alumnes: Marta i Abril Ortolà Vaquer

Informant: Pepa Pèrez Verdú (laia)

Nombre de comensals: 8 persones (28 minxos)



INGREDIENTS:

Per al farciment de verdura

- 350 g de bledes (espinacs o altra verdura)
- Oli d'oliva
- 2 alls
- Sal
- 1 pot de tonyina

Per al farciment de tomaca

- 1 ceba
- 650 g de tomaca natural
- Sucre (5 g)
- Sal

Per a la massa

- 8 gots de farina (2 kg)
- 8 gots d'aigua (2 l)
- 8 culleradetes de sal (1 per got)

ESTRIS:

- Ganivet
- Taula de tallar
- Escorredor
- Bol
- Paella
- "Minxera"
- Cullera
- Safata per al forn

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

Per començar es trossegen i bullen les bledes. Quan estiguen bollides les escorreguem bé i les fregim amb oli d'oliva, els dos alls trossejats i la sal. Una vegada fet, traguem del foc, afegim tonyina i mesblem.

Per un altre costat tallem la ceba i la fregim. Posem la tomaca natural i una culleradeta de sucre per llevar l'acidesa de la tomaca. Afegim sal i acabem de cuinar la mescla. Una vegada fet, escorreguem i reservem.

Posem tota la farina en un bol i tota l'aigua en una cassola amb 4 cullerades soperes d'oli i un poc de sal i ho posem a bullir. Quan bull l'aigua, traguem del foc i mesblem amb la farina. Menegem bé fins que es quede una massa fina homogènia. Fem boles d'uns 90 grams amb tota la massa.

Amb la "minxera" aplanem les boles, afegim la mescla (verdura o tomaca) i tanquem els minxos, xafant amb els dits a les vores. Una vegada muntat, anem posant-los en una safata untada d'oli i amb el forn a 200º posem cada safata entre 20 i 22 minuts.

VARIACIONS:

Podem fer la massa amb un robot de cuina. Com a màxim podrem fer 4 gots de farina en una vegada. Posem la cullera al robot, posem l'aigua a bullir, quan bull afegim la farina i un poc de sal. Anar canviant la velocitat 2-3 durant 5 minuts i afegir oli mentre va amassant.



Temps de preparació: 2 hores

Temps de cocció: 20 minuts per safata

Anotacions

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RECEPTA: PA CASOLÀ

Alumne: Héctor Vaquer Hernández

Informant: Rosario Tomàs Verdú (laia)



INGREDIENTS:

- 1 kg de farina de força
- 60 g de llevat fresc
- 600 ml d'aigua tèbia
- 4 cullerades d'oli d'oliva (60 ml)
- 1 pessic de sal

ESTRIS:

- Bol
- Cullera
- Sedàs
- Llanda de forn
- Paper de forn

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

Es posa l'aigua tèbia dins d'un bol, es desfà el llevat ben desfet i es posa un pessic de sal. S'afegeix la farina cernuda i es va barrejant fins que la massa agafe una consistència en la que comence a estar modelable. Aleshores, es va afegint l'oli a poc a poc i es pasta fins que deixi d'estar apegalosa i les mans queden netes. Amb la massa que s'obté es forma una gran bola i es deixa dins del bol on s'ha pastat. Enmig de la bola, amb la mà, es fan damunt de la pasta dues incisions en forma de creu i es tapa amb una tela de cotó. Es deixa fermentar dues hores.

Mentre va fermentant la pasta anirà pujant, quan açò passe es destapa i s'aplata amb els punys per fer que isca l'aire. Així unes tres o quatre voltes.

Passades les dues hores de fermentació, temps que pot variar en funció de la temperatura ambient (en estiu caldrà menys temps), es polseja amb farina el banc de la cuina on es torna a treballar la massa. Esta es divideix en boles més menudes i es treballa cadascuna per separat per donar forma als pans.

Quan s'estan modelant els pans es colpeja la massa contra el banc per fer que no quede aire dins i la molla siga compacta i sense forats. Una vegada fem açò donem forma al pa, redona o ovalada, i es deixa reposar uns deu minuts cap per avall en el banc de la cuina, abans es deixava damunt la posta de forn (una fusta allargada en la que es portaven els pans al forn de llenya per coure'ls). Açò s'anomena fényer el pa.

Passat el temps de repòs es posen els pans cara cap amunt a la llanda forrada amb el paper de forn, amb una separació entre ells d'uns 10cm per evitar que es peguen al unflar-se per la calor. I se'ls pot fer unes marques laterals amb un ganivet.

Finalment es posa la llanda al forn preescalfat dalt i baix a 230° durant uns 45 minuts.

VARIACIONS

Pots canviar la farina blanca per farina integral.



Temps de preparació: 20 minuts d'amassar i 2 hores de fermentació

Temps de cocció: 45 minuts aproximadament

Anotacions

[illegible]

RECEPTA: COCA SALADA

Alumne: Héctor Vaquer Hernández

Informant: Rosario Tomàs Verdú (laia)

Comensals: Indefinit



INGREDIENTS:

Per a la massa:

- 1 kg de farina de força
- 60 g de llevat fresc
- 600 ml d'aigua tèbia
- 4 cullerades d'oli d'oliva (60 m)
- 1 pessic de sal

Per al fregit:

- Una ceba
- Una tomaca
- Alls
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre negre

ESTRIS:

Per a la massa:

- Bol
- Cullera
- Sedàs
- Llanda de forn
- Paper de forn

Per al fregit:

- Ganivet
- Cullera de fusta
- Paella per fregir
- Llanda i paper de forn

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

Per a la massa: (El mateix procediment que la massa del pa)

Es posa l'aigua tèbia dins d'un bol, es desfà el llevat ben desfet i es posa un pessic de sal.

S'afegeix la farina cernuda i es va barrejant fins que la massa agafe una consistència en la que comence a estar modelable. Aleshores es va afegeint l'oli a poc a poc i es pasta fins que deixi d'estar apegalosa i les mans queden netes. Amb la massa que s'obté es forma una gran bola i es deixa dins del bol on s'ha pastat. Enmig de la bola, amb la mà, es fan damunt de

la pasta dues incisions en forma de creu i es tapa amb una tela de cotó. Es deixa fermentar dues hores.

Mentre va fermentant la pasta anirà pujant, quan açò passe es destapa i s'aplata amb els punys per fer que isca l'aire. Així unes tres o quatre voltes.

Passades les dues hores de fermentació, temps que pot variar en funció de la temperatura ambient (en estiu caldrà menys temps), es polseja amb farina la llanda o es forra de paper de forn. I després s'escampa la massa cobrint tota la superfície de la llanda.

Per al fregit:

Es talla tota la verdura en rectangles per tal de fregir-la més ràpidament.

Es posa oli d'oliva a la paella fins cobrir la superfície d'esta i es frigen les verdures. Una volta fregides s'escampen per damunt de la massa que hem estirat a la llanda. Es polsegen amb farina, sal i es reguen amb oli.

A continuació es posa la llanda al forn durant 25 minuts preescalfat a 220°.

VARIACIONS

- Es poden canviar els ingredients del fregit afegint pebrera roja.
- Es pot afegir algun peix de saladura.
- Es pot fer blanca amb embotit damunt.
- Es pot fer blanca farinosa: esta consisteix en polsejar amb farina, sal i oli la massa abans de posar-la al forn.
- Es pot posar la verdura crua, sense fregir-la prèviament, damunt la massa, posant-li sal, pebre i oli i deixar que es coga al mateix temps que la massa.



Temps de preparació: 20 minuts d'amassar i 2 hores de fermentació.(Com el pa)

Temps de cocció: 25 minuts a 220°

Anotacions

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RECEPTA: COQUETES DE PASTA BONA

Alumne: Héctor Vaquer Hernández

Informant: Rosario Tomàs Verdú (laia)

Comensals: Indefinit



INGREDIENTS:

Per a la massa: (Els mateixos que la massa del pa)

- 1 kg de farina de força
- 60 g de llevat fresc
- 600 ml d'aigua tèbia
- 4 cullerades d'oli d'oliva (60 ml)
- 1 pessic de sal

Per fregir:

- Oli de gira-sol

Per servir:

- Al gust: Sal, sucre, mel, mermelada...

ESTRIS:

- Paella per fregir
- Forqueta
- Escumadora
- Plat pla
- Paper de cuina
- Bol

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

Per a la massa: (El mateix procediment que la massa del pa)

Es posa l'aigua tèbia dins d'un bol, es desfà el llevat ben desfet i es posa un pessic de sal.

S'afegeix la farina cernuda i es va barrejant fins que la massa agafe una consistència en la que comence a estar modelable. Aleshores es va afegint l'oli a poc a poc i es pasta fins que deixi d'estar apegalosa i les mans queden netes.

Amb la massa que s'obté es forma una gran bola i es deixa dins del bol on s'ha pastat.

Enmig de la bola, amb la mà, es fan damunt de la pasta dues incisions en forma de creu i es tapa amb una tela de cotó. Es deixa fermentar dues hores.

Quan està la massa de pa feta, es divideix en boletes de la mateixa grandària. Les boletes s'aplanen donant forma ovalada i es punxen amb la forqueta per diferents llocs.

A la paella es posa oli de gira-sol, el suficient per cobrir la coqueta totalment, quan està ben calent, es frigen les coquetes que quedaran daurades de manera desigual.

Es treuen amb l'escumadora fent que l'oli caiga dins la paella i les posen en el plat pla que estarà cobert de paper de cuina absorbent per eliminar l'excés d'oli.

Ja estan llestes per menjar a falta que cadascú pose per damunt sal, sucre, mel... a gust de cada paladar i depenent si es vol menjar d'entrant, acompanyament o postres.

VARIACIONS

Es poden acompanyar de diferents ingredients segons el gust de cada paladar.



Temps de preparació: 20 minuts d'amassar i 2 hores de fermentació. (Com el pa)

Temps de cocció: de 3 a 4 minuts per coca

Anotacions

[illegible]

RECEPTA: MINXOS DE PASTA BONA

Alumne: Héctor Vaquer Hernández

Informant: Rosario Tomàs Verdú (laia)

Comensals: Indefinit



INGREDIENTS:

Per a la massa: (Els mateixos que la massa del pa)

- 1 kg de farina de força
- 60 g de llevat fresc
- 600 ml d'aigua tèbia
- 4 cullerades d'oli d'oliva (60 ml)
- 1 pessic de sal

Per fregir:

- Oli de gira-sol

Pel fregit:

- Verdura del camp: conillets, llitsons, cama-roja...
- Alls
- Pebre
- Sal

ESTRIS:

- Paella per fregir
- Cullera de fusta
- Escumadora
- Plat pla
- Paper de cuina
- Bol

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

Per a la massa: (El mateix procediment que la massa del pa)

Es posa l'aigua tèbia dins d'un bol, es desfà el llevat ben desfet i es posa un pessic de sal.

S'afegeix la farina cernuda i es va barrejant fins que la massa agarre una consistència en la que comence a estar modelable. Aleshores es va

afegint l'oli a poc a poc i es pasta fins que deixi d'estar apegalosa i les mans queden netes.

Amb la massa que s'obté es forma una gran bola i es deixa dins del bol on s'ha pastat.

Enmig de la bola, amb la mà, es fan damunt de la pasta dues incisions en forma de creu i es tapa amb una tela de cotó. Es deixa fermentar dues hores.

Quan està la massa de pa feta, es divideix en boletes de la mateixa grandària. Les boletes s'aplanen donant forma redona.

Mentre està fermentant la pasta es bull la verdura, s'escorre i es frig a la paella, juntament amb els alls, la sal i el pebre.

Cada coqueta redona s'ompli de verdura; açò es fa posant la verdura a una meitat del cercle i l'altra meitat queda buida i es dobra tapant la meitat amb verdura. Es sella el minxo, per evitar que se n'isca el fregit, ajuntant la pasta per les vores amb els dits o amb una forqueta.

En la paella per fregir es posa l'oli, millor de gira-sol per evitar que es creme tant, i quan està ben calent es van posant els minxos per fregir-los, uns tres minuts per cada costat, fins que agarre un color daurat.

Quan estan fregits es posen damunt del plat pla que tindrà paper de cuina per absorbir l'oli que s'excedeix.



Temps de preparació: 20 minuts d'amassar i 2 hores de fermentació. (Com el pa)

Temps de cocció: de 3 a 4 minuts per minxo.

Anotacions

This image shows a single page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RECEPTA: MILANESAS

Alumna: Jazmín Siebenhar

Informant: Yesica Rey (Mare)

Comensals: 4 personas



INGREDIENTS:

- 4 filets de vedella, porc o pollastre
- 1 all
- Julivert
- 3 ous
- Espècies al gust: sal, orenga
- Pa ratllat
- Oli per a fregir

ESTRIS

- Forqueta
- Paella
- Taula
- Bol
- Vareta de batre / batedora
- Plats

PROCÉS D'ELABORACIÓ

En un bol posem els tres ous amb l'all i el julivert es bat tot. Una vegada batut es posa sal i orenga i es torna a batre per a després posar dins l'ou batut els filets. En un plat a part posem el pa ratllat i arrebossem cadascun dels filets amb el pa.

Es posa oli a calfar en un paella i una vegada calent es van posant les *milanesas*, les quals han de quedar daurades.

VARIACIONS

També es poden fer amb peix.



Temps de preparació: 45 minuts

Temps de cocció: 5-10 minuts

[illegible]

RECEPTA: EMPANADAS

Alumne: Valentino Siebenhar

Informant: Yesica Rey (Mare)

Comensals: 4 personas



INGREDIENTS:

- 3 cebes
- 1 pebrera roja
- 500 g de capolat
- Sal
- Espècies segons gust (pebre, orenga,...)
- 4 ous
- 12 olives
- 500 g de farina
- 200 g de mantega
- Panses (opcional)
- Raig d'oli
- Aigua
- Oli per a fregir

ESTRIS

- Cullera
- Escumadora
- Tallant redó, motlle redó
- Rodet de fusta
- Taula de tallar
- Ganivet
- Olla
- Motlle redó

PROCÉS D'ELABORACIÓ

Es pica la ceba i la pebrera i es posa una olla amb un poc d'oli, després de sofregir un poc s'afegeix el capolat i s'afegeix la sal i espècies al gust. Una vegada cuinat es lleva del foc i es deixa refredar.

Per a la massa en un bol posem la farina, un pessic de sal, l'aigua i la mantega fosa i es barreja tot fins formar una massa. Després d'amassar, s'estira la massa i es talla de forma redona amb el motlle redó.

Una vegada el farciment de carn està fred, es piquen les olives i els ous durs, s'afegeixen i comencem a emplenar les *empanadas*. Amb totes les *empanadas* farcides i tancades es frigen en una paella amb l'oli ben calent.

VARIACIONS

Aquesta recepta també pot afegir panses al farciment, així com posar greix de vaca en lloc de mantega. Així mateix les *empanadas* també es poden fer al forn enlloc de fregides.



Temps de preparació: 2 hores

Temps de cocció: 20 minuts

Anotacions

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RECEPTA: ESCLATA-SANGS TORRATS

Alumna: Júlia Soto Colomer

Informant: Joaquina Martínez Garcia (Iaia)

Comensals: 2 persones



INGREDIENTS

- 6-8 esclata-sangs
- 3 cullerades d'oli (45 ml)
- Sal
- Espècies (pebre negre, romer,...)

ESTRIS

- Paleta de fusta
- Planxa o torradora

PROCÉS D'ELABORACIÓ

Primer de tot s'han de netejar bé els bolets. Una vegada els tenim nets, posem a calfar la planxa amb un pessic de sal. En el moment que la planxa estiga ben calenta posar els esclata-sangs i posteriorment afegir un raig d'oli per damunt i les espècies. S'han de cuinar durant uns cinc minuts per cada costat



Temps de preparació: 15 minuts

Temps de cocció: 10 minuts

Anotacions

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RECEPTA: ASPENCAT

Alumne: Cesc Picazo Estalrich

Informant: M^a Victoria Oltra Crespo (laia)

Comensals: 4 persones



INGREDIENTS:

- 2 pebreres (una roja i una verda)
- 1 albergínia
- 1 ceba
- 1 tomaca
- Oli d'oliva verge
- Sal

ESTRIS

- Llanda de forn
- Ganivet

PROCÉS D'ELABORACIÓ

S'unten les verdures en l'oli d'oliva i es posen al forn una mitja hora a uns 180° i després d'eixe temps es giren i es tenen altra mitja hora. En comprovar que estan cuites es pelen les verdures i es tallen en trossets menudets. Una vegada ho tenim se li afegeix oli i sal al gust.

VARIACIONS

Poden variar les verdures i hi ha qui li afegeix bacallà salat.



Temps de preparació: 5 minuts

Temps de cocció: 1 hora

Anotacions

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RECEPTA: LLENTILLES AMB ARRÒS

Alumne: Ander Picazo Estalrich

Informant: M^a Victoria Oltra Crespo (Iaia)

Comensals: 4 persones



INGREDIENTS:

- 1 ceba
- 2 alls
- 1 tomaca
- 1 carota
- 1 fulla de bleada
- 1 fulla de llorer
- 300 g de llentilles
- Penques
- 100 g d'arròs
- 5-10 costelletes
- 6 gots d'aigua (1 l i mig d'aigua)
- 4 cullerades d'oli d'oliva (60ml)
- Sal

ESTRIS

- Olla o perol
- Cullera de fusta
- Ganivet
- Taula de tallar
- Cullerot

PROCÉS D'ELABORACIÓ

A l'olla o perol es posa l'oli i es sofrig la ceba picada, la carota, tallada a trossos, les costelletes, una fulla de bleada, els alls, el llorer, un pessic de sal i la tomaca ratllada. Una vegada fet el sofregit s'afegeix l'aigua i es deixa al foc bollint i una vegada estiguen quasi fetes s'afegeix l'arròs.



Temps de preparació: 2 hores

Temps de cocció: 1 hora i 30 minuts

Anotacions

[illegible]

RECEPTA: ARRÒS AMB FESOLS I PENQUES

Alumna: Vera Tomàs Estalrich

Informant: Ana María Sesé Vaquer (laia)

Comensals: 6 persones



INGREDIENTS

- 1 ceba
- 400 g de penques
- 600 g d'arròs
- 1 pot de fesols en conserva
- 4 carrotes
- 500 g de costelles de porc

- 300 g d'orella de porc
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre negre
- Aigua

ESTRIS

- Olla
- Cullerot
- Ganivet
- Taula de tallar

PROCÉS D'ELABORACIÓ

El primer que s'ha de fer es posar l'oli a l'olla i sofregir la carn amb sal i pebre, quan estiga feta s'afegeix al sofregit la ceba i la carrota tallades. Una vegada ho tinguem, posem les penques, els fesols, ho cobrim tot amb aigua i ho portem a ebullició. En passar una hora des que afegim l'aigua, tatem i rectifiquem de sal i a continuació posem l'arròs fins que estiga cuit.

VARIACIONS

Es poden posar més verdures o posar qualsevol tipus de carn de porc, així com els fesols que no siguin en conserva.



Temps de preparació: 15 minuts

Temps de cocció: 90 minuts

Anotacions

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RECEPTA: COUS COUS

Alumne: Àlex Tomàs Estalrich

Informant: Ana María Sesé Vaquer (Iaia)

Comensals: 6 persones



INGREDIENTS:

- 1 cullerada de pebre negre molt (10 g)
- 1 cullerada de cúrcuma (10 g)
- 1 cullerada de canyella en pols (10 g)
- ½ cullerada de gingebre en pols (5 g)
- ½ cullerada de comí en pols (5 g)
- ½ culleradeta de safrà en bri (5 g)
- 1 ceba
- 1 carabasseta
- 4 carrotes
- 1/2 col de cabdell / copada / el cop
- 1/2 xirivia

- 1 nap
- 5 cuixes de pollastre
- 6 trossos de coll de corder
- 1 pot de cigrons en conserva
- Oli
- Sal
- 350 g de Cous Cous
- Aigua

ESTRIS

- Cassola
- Cullerot
- Ganivet
- Recipient per a coure el gra del cous cous

PROCÉS D'ELABORACIÓ

A una cassola es posa oli i se sofregeix la carn amb la ceba i les espècies. Seguidament s'afegeixen les carotes pelades i els cigrons i continuem sofregint. Per últim s'afegeixen les espècies i es cobreix d'aigua. Es deixa una hora bullint i després es posen el cop i la carabasseta i deixem que es facen.

Per fer el gra, el podem posar al microones amb aigua i quan l'haja absorbit afegim 25 grams de mantega i mesclem.

VARIACIONS

El gra es cou al vapor en una cuscusera.



Temps de preparació: 15 minuts

Temps de cocció: 90 minuts

Anotacions

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RECEPTA: ARRÒS AMB FAVES

Alumne: Roc Barreiro Verdú

Informant: Maruja Verdú Verdú (laia)

Comensals: 4 persones



INGREDIENTS

- 1 ceba
- 1 pebrera roja
- 1 carxofa
- Faves tendres (200 g)
- Oli

- Sal
- 1 dent d'all
- 8-12 trossos de costelles de porc
- 260 g d'arròs
- Safrà
- 1 l i mig d'aigua

ESTRIS

- Cassola
- Ganivet
- Taula de cuina
- Cullerot

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

Per començar es pelen la carota i la ceba i es tallen a trossets menudets. Es posa la cassola al foc i s'afegeix l'oli, les verdures i les costelles per a sofregir-les, quan estiguen daurades s'afegeix l'all i la pebrera i es sofregeixen. Una vegada ho tenim es posen les faves i l'aigua per a bullir, i en el moment trenque el bull es posa l'arròs i el safrà.

VARIACIONS

Si les faves no són tendres s'ha de sofregir amb la resta de la verdura.



Temps de preparació: 30 minuts

Temps de cocció: 60 minuts

Anotacions

This image shows a single page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RECEPTA: BORRA I FARINETES

Alumne: Marcos Asunción López

Informant: Fernanda Mas Ripoll (Veïna)

Comensals: 4 persones



INGREDIENTS

- Oli d'oliva
- 5 cullerades de farina (75-100 g)
- 300 grams de melva
- 2 cabeces d'alls
- 3 pebreres seques
- 4-5 tomaques seques
- 1 floricol
- 4 ous
- 6-7 creïlles mitjanes

ESTRIS

- Olla
- Batedora manual
- Cassola per a la borra
- Cassola petita per a les farinetes
- Cullerot
- Pitxer per al brou

PROCÉS D'ELABORACIÓ

Primer de tot es posen a remulla en aigua calenta les tomaques i les pebreres seques perquè s'hidraten. Després pelem les creïlles i les tallem en trossos grans, quan les tenim les posem a l'olla amb aigua. Posteriorment tallem la flor i col en trossos grans, l'afegim a l'olla, i seguidament les pebreres, les tomaques seques, les cabeces d'alls i un raig d'oli. El següent pas és posar els trossos de melva a la cassola i deixar coure sobre uns 50 minuts. Per últim, amb tots els ingredients a la cassola posem els ous quan quede poc temps per acabar de coure's tot.

En una cassola posem un raig d'oli i afegim la farina, a foc lent mesclm bé fins que es crea una massa sens grums, seguidament anem afegint brou de la borra molt a poc a poc i sense parar de remenar fins que tinga la consistència d'un puré suau.

VARIACIONS

Si la melva està salada cal posar-la en remulla un mínim de tres a quatre hores.



Temps de preparació: 10-20 minuts

Temps de cocció: 50-60 minuts per a la borra i 15 minuts per a les farinetes

Anotacions

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RECEPTA: OLLETA DE BLAT PICAT

Alumne: Didac Barreiro Verdú

Informant: Maruja Verdú Verdú (laia)

Comensals: 4 persones



INGREDIENTS

- 250 g blat picat
- 125 g costelletes de porc
- 125 g cansalada *magrosa*
- 1 botifarra de carn

- 1 careta de porc
- Un grapat de bledes
- 1 nap
- 1 carota
- 125 g fesols Tendres
- 1 xirivia
- 1 all
- 1 ceba
- Colorant / Safrà
- Pebre roig

ESTRIS

- Cassola
- Forqueta
- Escorredor
- Una paella

PROCÉS D'ELABORACIÓ

En l'olla exprés amb aigua freda es posa tota la verdura, en trossos grans, i el blat i es posa a bullir. Mentre, per altra banda, a una paella se sofregeix la ceba i l'all, després es posa la carn i se sofregeix. Una vegada ho tenim, i després que les verdures i el blat hagen bullit un poc, s'afegeix el sofregit. Finalment es posa el colorant (o safrà) i una cullerada de pebre roig i es tanca l'olla, durant 45 minuts.



Temps de preparació: 30 minuts

Temps de cocció: 45 minuts

[illegible]

RECEPTA: PUTXERO AMB PILOTES DE DACSA

Alumne: Ian Tomàs Doménech

Informant: Conse Tomàs Verdú (Iaia)

Comensals: De 6-8 persones



INGREDIENTS:

Per al putxero:

- 200-250 g de cigrons remullats la nit d'abans
- 300 g de carn de pollastre
- 2-3 cuixes de pollastre
- 200 g de cansalada
- 300 g de garreta o de costella de vedella i/o un trosset de coll o un trosset de punta de pit de corder
- 200 g d'ossos de vedella/porc

- 1/2 peu de porc (300 g)
- 2 naps
- 2 xirivies
- 1 napicol
- 4-5 carotes
- Una branca d'api
- 1 all porro sencer tallat per la meitat
- 4 penques
- 4 creïlles
- Safrà o colorant (opcional)
- Sal al gust

Per a les pilotes (8 pilotes de putxero):

- 250 g de cansalada blanca
- 500 g de farina de dacsà
- 2 creïlles grans
- Julivert ben picat
- Pebre
- Nou moscada
- 1 grapadet de sal
- 2 ous
- 8 fulles de col escaldades

ESTRIS:

- Cassola
- Forqueta
- Bol
- Cullerot
- Escumadora
- Plat
- Paella
- Olla

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

Per a fer les pilotes primer posem en un bol la farina de dacsa i el pebre roig. Al mateix temps a una paella es calfa oli i s'escalda la farina que hem posat al bol. A banda, esclafem la cansalada i la creïlla i, posteriorment, es mescla tot amb la farina. Una vegada fet açò afegim dos ous, escorça de llimó ratllat, all, julivert, pebre, nou moscada i sal. Fem una bola amb la pasta i l'emboliquem amb la fulla de col, que haurem escaldat prèviament.

Per coure les pilotes cal fer el putxero abans, així en una cassola gran posem la carn a bullir durant una hora, posteriorment afegim les verdures i mitja hora després la creïlla, les pilotes i els cigrons, si són en conserva.

VARIACIONS:

- Els cigrons si no són en conserva s'han de posar abans a la cassola, una hora després de posar la carn i una mitja hora abans de posar la verdura.
- Hi ha qui no posa api, all porro ni cansalada.



Temps de preparació: 1 hora

Temps de cocció: 2 hores i 30 minuts

[illegible]

RECEPTA: MAAQOUDA

Alumna: Khadidja Kari

Informant: Saadia Kiari (Mare)

Comensals: De 4 a 6 persones (Unes 25 maaqoudes).



INGREDIENTS:

- 1 kg de creïlles
- 2 ous batuts
- 4 cullerades (60 g) de pa ratllat (opcional)
- 3 dents d'all
- 3 cullerades de julivert finament picat

- 1/2 culleradeta de cúrcuma (5 g)
- 1/2 culleradeta de comí (5 g)
- 1/2 culleradeta de sal (5 g)
- 1/2 culleradeta de pebre (5 g)
- Oli per fregir
- 2 cullerades de farina per a recobrir (30 g)
- 25 ml de llet
- 1 llimó

ESTRIS:

- 1 cassola
- 1 plat
- Forqueta o passa puré
- Paper de cuina

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

Es posa aigua amb sal en una cassola gran i es posen a bullir les creïlles pelades. Quan estan cuites les creïlles es trituren amb una forqueta o amb un passa puré (no amb batedora o similar perquè quedaran massa líquides). S'afegeix el pa ratllat, l'all, la ceba, el comí, la cúrcuma, el julivert, els ous batuts, la sal i el pebre. Es va barrejant mentre es van incorporant tots els ingredients. Si la mescla queda massa dura, es posa un poc de llet.

Una vegada freda amb les mans es formen unes boles de la grandària d'entre una pilota de ping-pong i una de tennis. Es xafen amb la palma de la mà perquè queden com una hamburguesa.

Després, en una cassola gran, posem oli a calfar per a fregir a 180°C. Es cobreixen les maaquodes amb farina per tots dos costats. Es lleva l'excés de farina i es frigen primer d'una banda, després per l'altra. Quan les hem fregides s'escorren sobre tovalloles de paper i es serveixen amb llimó recentment espremut. També es pot deixar el llimó tallat en el plat i cadascú se'l posa.

VARIACIONS

Hi ha qui bull les creïlles amb pell i després les pela.



Temps de preparació: 15-20 minuts.

Temps de cocció: Uns 20 -30 minuts per bullir les creïlles.

Uns 7-10 minuts aproximadament per fregir.

Anotacions

[illegible]

RECEPTA: KBEB

Alumne: Amine Kari

Informant: Ben Ali Kari (Pare)

Comensals: 6 persones



INGREDIENTS:

- Dos trossos de carn de pollastre
- 1 culleradeta de pebre negre (5 g)
- 1 culleradeta de sal (5 g)
- 1 culleradeta de canyella (5 g)
- 1 ceba ratllada
- 500 g de cigrons
- Julivert

- Aigua
- Oli d'oliva
- 2 creïlles

ESTRIS:

- Una cassola
- Un plat
- Cullera
- Ganivet
- Una paella

PROCÉS D'ELABORACIÓ

Primer de tot es tira l'oli cobrint tota la base de la cassola i a continuació afegim el pollastre. Una volta la carn està daurada s'afegeix la ceba, el julivert, els cigrons i finalment el pebre negre i la canyella. Es deixa sofregir per 5 minuts.

Quan ja està el sofregit fet afegim la sal i l'aigua fins que la carn estiga coberta, pujar el foc i una vegada que l'aigua comença a bullir, baixar a foc suau i deixar coure, lentament, durant una 1h i 30 minuts perquè la carn quede ben tendra. Mentrestant, en una paella es frigen creïlles si es volen usar per acompanyar la carn.

VARIACIONS

- Pots posar altres tipus de carn ; vedella, ànec...
- Pots acompanyar amb creïlles fregides.
- També pots deixar caure un ou.



Temps de preparació: 1 hora i 45 minuts

Temps de cocció: 1 hora i 30 minuts

Anotacions

[illegible]

Plats dolços



RECEPTA: PASTISSETS D'ANÍS I MONIATO

Alumna: Abril i Marta Ortolà Vaquer

Informant: Pepa Pérez Verdú (Iaia)

Nombre de comensals: 25 pastisssets



INGREDIENTS:

- 1 got d'anís (200 ml)
- 1 got de sucre (250 g)
- 1 got d'oli d'oliva (250 ml)
- 5 gots de farina (1 kilo i 200 g)
- 1 pot de dolç de moniato de (850 g)

ESTRIS

- Cassola
- Cullera
- Borsa de plàstic
- Plat
- Tassa de café
- Safata de forn

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

Primer de tot posem l'anís, el sucre i l'oli en una cassola i quan comence a bullir afegim la farina. Remenem fins que es quede una pasta fina. Una vegada s'ha gelat un poc la massa fem boletes d'uns 25 grams. A continuació obrim una borsa de plàstic i amb un plat aplanem les boletes. Amb una tassa retallem la forma redona retirant la pasta sobrant. Afegim el dolç de moniato, tanquem els pastissets i anem posant-los en una safata de forn, el qual haurem precalfat a 180º, i els clavem durant 18 minuts.



Temps de preparació: 30 minuts

Temps de cocció: 18 minuts

Anotacions

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RECEPTA: BUNYOLS DE CARABASSA

Alumna: Abril i Marta Ortolà Vaquer

Informant: Pepa Pérez Verdú (laia)

Nombre de comensals: 24 bunyols



INGREDIENTS:

- 1 carabassa (500 g una vegada bollida)
- 35 g de llevat
- 300 g de farina
- Oli de gira-sol
- Canella
- Pell de 1 llimó

ESTRIS

- Cassola
- Ganivet
- Forqueta
- Bol
- Bunyolera
- Paella
- Ratllador
- Plat
- Paper de cuina

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

Per a començar pelem i trossegem la carabassa i acte seguit llevem les llavors i restes de l'interior de la carabassa. La posem a bullir en un poc d'aigua (sols fins cobrir la carabassa).

Una vegada bollida traquem la carabassa a un bol, la triturem i mesquem amb la farina, el llevat (desfet amb aigua de la cocció) i la resta d'aigua de cocció. A aquesta mescla li afegim un poc de canella i ratlladura de la pell del llimó. Després deixem reposar la massa entre mitja hora i 1 hora.

Per a fregir els bunyols posem prou oli en una paella a foc mitjà. Anem omplint la bunyolera i fregint els bunyols fins que estiguen daurats. Els deixem reposar en un plat amb un paper absorbent per escórrer l'oli sobrant.

Nota: No escurem mai la bunyolera perquè no s'apeguen els bunyols i traure'ls amb facilitat. Només netejar-la i assecar-la amb un drap o paper de cuina.



Temps de preparació: 2 hores

Temps de cocció: 30 minuts

Anotacions

[illegible]

RECEPTA: ROSSEGONS

Alumne: Héctor Vaquer Hernández

Informant: Rosario Tomàs Verdú (laia)

Comensals: Indefinit



INGREDIENTS:

- 3 ous
- 250 g de sucre
- 250 g d'ametles crues
- Un sobre de llimonada
- 300 g de farina
- Un llimó

ESTRIS:

- Bol
- Cullera
- Llengua de gat
- Llanda i paper de forn

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

En un bol es baten dos ous, el sucre i la ratlladura de la pell del llimó. Quan la barreja es homogenia, es va incorporant, poc a poc, l'ametla crua i en acabar la farina. Tot açò es barreja bé i fins aconseguir una massa que es puga modelar. Posteriorment s'escampa la massa que hem obtingut en la llanda amb paper de forn. La massa ha de tindre una grossor d'uns dos centímetres. Es bat l'ou restant amb un poc de sucre i s'unta la massa amb aquest.

Posem la llanda al forn, que estarà escalfat dalt i baix a 180º, i una volta cuïta la massa es talla en forma de rombe en trossets d'uns 3 cm per 1 cm.



Temps de preparació: 40 minuts

Temps de cocció: 25 minuts

Anotacions

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RECEPTA: ROSSEGONS DE NADAL

Alumne: Héctor Vaquer Hernández

Informant: Rosario Reig Moragues (Tia)

Comensals: Indefinit



INGREDIENTS:

- 1 ou
- 250 g de sucre
- 250 g d'ametla molta
- Ametla laminada
- 1 llimó
- Canyella

ESTRIS:

- Bol
- Got
- Forqueta
- Motlles de paper xicotets
- Llanda i paper de forn

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

El primer que s'ha de fer és separar la clara del rovell de l'ou. En un bol es pugen un poc les clares a punt de neu. S'afegeix el sucre poc a poc i es bat tot junt a la canyella i la ratlladura de la pell del llimó. Quan està tot ben barrejat es va afegint l'ametla molta formant una pasta espessa amb la que formarem boletes que posarem dins els motlles de paper. Damunt de la boleta de pasta es posa un ametla laminada.

Es posen els motles dins la llanda de forn i aquesta es posa al forn, que estarà escalfat dalt i baix a 175° durant 15-18 minuts, fins que estiguen daurats.



Temps de preparació: 40 minuts.

Temps de cocció: 15-18 minuts

Anotacions

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RECEPTA: PANQUEQUES

Alumne: Valentino Siebenhar

Informant: Yesica Rey (Mare)

Comensals: 4 persones

INGREDIENTS:

- 200 ml llet sencera
- 120 g de farina
- 1 ou
- 2 cullerades petites de sucre (10 g)
- Dolç de llet / Xocolata / Mel / Melmelada

ESTRIS

- Batedor
- Espàtula
- Bol
- Paella
- Paleta



PROCÉS D'ELABORACIÓ

Per a començar es posa en un bol l'ou amb el sucre, ho batem, li afegim la llet, no tota, i ho tornem a batre. Una vegada batut s'afegeix a poc a poc la farina i la resta de la llet. La massa no ha de quedar amb grums ni tampoc molt líquida o espessa.

D'altra banda, es calfa una paella i una vegada calenta s'aboca la massa. Quan estiga cuïta es dona la volta perquè es faci per l'altre costat. Una vegada feta pels dos costats ja estaria a punt i es pot reomplir amb dolç de llet, xocolata, sucre, mermelada o mel.



Temps de preparació: 10 minuts

Temps de cocció: 5 minuts

Anotacions

[illegible]

RECEPTA: ALFAJORES

Alumna: Jazmín Siebenhar

Informant: Yesica Rey (Mare)

Comensals: 10 persones

INGREDIENTS:

- 100 g de mantega
- 100 g de sucre glass
- 100 g de farina
- 200 g de fècula/midó de dacsca
- 3 ous
- Una cullerada d'essència de vainilla (15 m)
- Una cullerada de llevat en pols de rebosteria (15 g)
- Ratlladura d'un llimó
- Coco ratllat
- Dolç de llet



ESTRIS

- Rodet
- Forqueta o batedor
- Mànegua pastissera
- Tallant redó
- Dos bols
- Safata de forn

PROCÉS D'ELABORACIÓ

En un bol posem la farina amb el midó/fècula de dacsa i el llevat en pols de rebosteria i es barreja tot. En l'altre recipient es posa la mantega i el sucre glass fins obtindre una pasta homogènia. Després afegim la ratlladura d'un llimó i l'essència de vainilla i barregem de nou. A continuació s'afegeixen els ous, un a un, mentre els anem batent. A esta preparació s'afegeixen els ingredients secs que havíem barrejat amb anterioritat.

Una vegada barrejats tots els ingredients s'amassa breument la barreja (no es toca molt perquè porta mantega i es faria massa tova). I es deixa la massa a la nevera 30 minuts.

Una vegada ha passat este temps s'estira la massa gelada fins que quede d'uns 8-10 mm de grossor i es talla amb el motlle redó, obtenint el que seran les tapes dels *alfajores*. Estes tapes es posen en una safata i es claven al forn, calfat a 180º, durant uns 10 minuts.

Una vegada cuites les tapes, s'emplenen amb el dolç de llet, fent ús de la mànegua pastissera, després es cobreix amb altra tapa i es roden pel coco ratllat que quedarà adherit al dolç de llet de les vores de les tapes.



Temps de preparació: 1 h 30 minuts.

Temps de cocció: 10-15 minuts.

Anotacions

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RECEPTA: BRAÇ DE GITANO

Alumne: Dídac Barreiro Verdú

Informant: Maruja Verdú Verdú (laia)

Comensals: 8-10 persones



INGREDIENTS

Per al bescuit:

- 5 ous
- 150 g de sucre
- 150 g de farina

Per al farciment:

- 1 pot de confitura de moniato o xocolata desfet

Per adornar:

- 2 ous
- Sucre

ESTRIS

- Varetes
- 1 forqueta o batedora
- 2 bols
- Paper de forn
- Torcamans
- 1 sedàs
- Llanda de forn rectangular

PROCÉS D'ELABORACIÓ

Per a preparar el bescuit es separen les clares dels rovells dels 5 ous. Després es munten les clares a punt de neu i, una vegada muntades, s'afegeix el sucre. A continuació s'incorpora la farina, passant-la pel sedàs, i els rovells. Una vegada tenim la mescla la bolquem a una llanda folrada amb paper i es posa al forn, calfat a 180º, durant uns deu minuts. Després es trau i es deixa que es gele. Una vegada gelat es posa la massa damunt d'un torcamans, s'ompli amb la crema de xocolata, o confitura de moniato, i s'enrotlla amb el torcamans.

VARIACIONS

- Tradicionalment s'ha farcit de crema de moniato, però també hi ha variacions que posen xocolata de coure desfet.
- Es pot adornar o no. Per adornar es pinta amb rovell d'ou i sucre.



Temps de preparació: 45 minuts

Temps de cocció: 10 minuts (més 5 minuts per calfar el forn)

Anotacions

[illegible]

RECEPTA: CARABASSA AL FORN

Alumne: Àlex Tomàs Estalrich

Informant: Tere Vañó Alcaraz (Iaia)

Comensals: 8-10 persones



INGREDIENTS:

- 1 carabassa
- Sucre al gust

ESTRIS:

- Llanda de forn
- Ganivet

PROCÉS D'ELABORACIÓ

Es neteja la carabassa i s'obri per la meitat. A continuació es posen les dos meitats en una llanda de forn i damunt es posa sucre al gust. Es cou durant 60 minuts, aproximadament, amb el forn calfat a 180º.

VARIACIONS

- Al ser dolça, hi ha gent que no posa sucre.
- Es pot posar un poc d'aigua a la llanda per evitar que es creme i per ajudar a la cocció de la carabassa.
- Segons la grandària de la carabassa, varia el temps de cocció.



Temps de preparació: 10 minuts

Temps de cocció: 60 minuts

Anotacions

[illegible]

RECEPTA: COCA O ROTILLO DE CARABASSA

Alumna: Vera Tomàs Estalrich

Informant: Ana María Sesé Vaquer (laia)

Comensals: 6-8 persones



INGREDIENTS:

Per a la massa:

- 200 g de farina
- 100 g de sucre
- 450 g de carabassa torrada
- 100 ml de llet
- 100 ml d'oli
- 3 ous
- 25 g de llevat en pols

Per a la cobertura:

- 200 g de xocolate negre

ESTRIS:

- Batedora
- Forqueta
- Llanda

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

Agarrem la carabassa, la pelem, la tallem a trossos i la coem. Posteriorment es tritura la carabassa cuita i es barreja amb la resta d'ingredients. Després es posa tot en una llanda de forn (o motlle si volem fer un rotllo) i es cou a 180º graus uns 30-35 minuts. Es sap que està cuita quan al punxar la massa amb un furgadents aquest ix net. Finalment es deixa gelar per desemmotllar-la i cobrir-la amb el xocolate de coure prèviament desfet.

VARIACIONS

En els darrers anys també hi ha qui posa xocolata a la massa.



Temps de preparació: 30 minuts

Temps de cocció: 35 minuts

Anotacions

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RECEPTA: ROTILLETS

Alumna: Júlia Soto Colomer

Informant: Joaquina Martínez Garcia (laia)

Comensals: 6-8 persones



INGREDIENTS:

- 2-4 ous
- 350 g de sucre
- 400 ml d'oli de gira-sol
- 2-4 llimones (1-2 blanques i 1-2 blaves)
- 1 kg de farina

ESTRIS

- 1 bol
- 1 batedora
- Safata per al forn
- Cullera per a remenar la massa

PROCÉS D'ELABORACIÓ

Per a començar s'agafen els ous i es baten en un bol i després s'afegeix el sucre, es barreja bé i a continuació es posa l'oli i es mescla tot bé. Una vegada està tot ben integrat es posen els sobres de llimones (una blanca i l'altra blava). Primer es posa la blanca i l'altra es desfà en un got amb una poca d'aigua abans d'afegir-la a la massa. Una vegada fet això es posa la farina i es remena per a obtindre la massa final, la qual no ha de quedar ni massa dura ni massa blana, perquè es puguin fer el rotllets. Una vegada els tenim fets s'han de passar per sucre abans de posar-los al forn on estaran entre 20- 25 minuts.



Temps de preparació: 30 minuts

Temps de cocció: 20-25 minuts

Anotacions

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RECEPTA: ROTILLETES AMB CANYELLA

Alumne: Marcos Asunción López

Informant: Fernanda Mas Ripoll (Veïna)

Comensals: Indefïnits



INGREDIENTS

- 2 ous
- 100 cl oli
- 200 g de sucre
- 1 cullerada de llevat en pols (15 g)
- 2 llimonades (gaseoses)
- 400 kg de farina
- Canyella

ESTRIS

- Bol
- Varettes de batre
- Sedàs
- Llanda per al forn

PROCÉS D'ELABORACIÓ

Per a començar s'han de batre els ous al bol i posteriorment s'afegeixen la resta d'ingredients. Una vegada ho tenim tot mesclat es pasta a mà la massa. Quan la tenim feta, fem els rotllets, els quals passarem per una barreja de sucre i canyella abans de posar-los al forn, el qual estarà a 180°, durant uns 15 o 20 minuts.



Temps de preparació: 30 minuts

Temps de cocció: 15-20 minuts

Anotacions

[illegible]

RECEPTA: POMA AL FORN

Alumne: Cesc Picazo Estalrich

Informant: M^a Victoria Oltra Crespo (Iaia)

Comensals: 4 persones



INGREDIENTS

- 4 pomes
- 60 g de mantega
- 100 g de sucre
- Canyella en pols
- Aigua

ESTRIS

- Ganivet o eina per traure el cor de les pomes
- Llanda per al forn

PROCÉS D'ELABORACIÓ

Primer de tot s'ha de posar a calçar el forn a 180°. Després llavem les pomes, les llevem el cor i les posem a la llanda. Posteriorment afegim un trosset de mantega dins el cor de cadascuna de les pomes i les empolvorem amb la canyella i el sucre. Per últim les portem al forn durant uns 40 minuts.

VARIACIONS

Es poden fer sense la mantega i/o canyella.



Temps de preparació: 10 minuts

Temps de cocció: 40 minuts

Anotacions

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RECEPTA: SUSPIROS/MERENGUES

Alumne: Ander Picazo Estalrich

Informant: M^a Victoria Oltra Crespo (Iaia)

Comensals: 4 persones



INGREDIENTS

- 3 ous (només la clara)
- 1 cullerada de llimó (15 ml de llimó)
- 200 g de sucre

ESTRIS

- Bol
- Varettes de batre / batidora amb varetes
- Mànegas pastissera
- Safata o llanda per al forn

PROCÉS D'ELABORACIÓ

El primer que s'ha de fer és separar el rovell de la clara dels tres ous i muntar les clares, mentre ho fem afegirem la culleradeta de llimó i els 200 grams de sucre. Ho muntem tot durant uns deu minuts i després ho passem a una mànegas pastissera. En una safata per al forn, amb paper vegetal, anem formant els merengues o suspiros, de la grandària que considerem i ho posem al forn, a uns 100º-120º, durant 1 hora i 30 minuts. Després d'eixe temps els traquem del forn i deixem que s'assequen durant 30 minuts.



Temps de preparació: 30 minuts

Temps de cocció: 1 hora i 30 minuts més 30 minuts per a secar

[illegible]

RECEPTA: BAMBES

Alumnes: Oliver i Nico Carreres Cantó

Informant: Sole Cantó Tomàs (Iaia)

Comensals:: 6 persones



INGREDIENTS:

- 25 g de llevat fresc de forner
- 300 g de farina de força
- 50 ml d'aigua temperada
- Un pessic de sal (3 g. aprox.)
- 50 g d'oli vegetal
- 50 g de sucre
- 2 ous
- 15 ml de suc de llimona (1 cullerada aprox.)
- Sucre per decorar

ESTRIS:

- Un got
- Tamís
- Un bol
- Una cullera de fusta
- Un drap de cuina net i sec
- Una llanda de forn coberta amb paper vegetal
- Una forqueta
- Un pinzell

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

El primer pas es diluir el llevat fresc, desfet, en un got amb aigua temperada i removem fins que s'haja integrat per complet. Tamisem la farina en un recipient ampli i profund i formem un forat en el centre, a mode de volcà. Bolquem el llevat dissolt en aigua en el seu interior i afegim l'oli i la sal. Removem els ingredients líquids. A continuació afegim un dels ous, el sucre i el suc de llimona. Barregem amb l'oli i la resta de líquids.

Removem amb una cullera de fusta del centre cap a fora, incorporant farina a poc a poc. Al principi es formarà una espècie de farinetes que aniran espessint segons posem més farina.

Quan no puguem remoure amb la cullera passem a les mans i acabem pastant lleugerament fins a obtenir una massa homogènia, enganxosa i llisa.

Introduïm la massa novament en el bol, cobrim amb un drap de cuina net i sec i deixem reposar durant 30 minuts. La massa llevarà lleugerament, augmentant en volum, però no ha de doblar-lo.

Passat el temps de repòs dividim la massa en sis porcions iguals, d'uns 60 grams, o en cas de voler bambes més grans, dividim la massa en porcions més grans. Després amassem cada porció donant-li forma d'entrepà. Una vegada tinguem les bambes pastades les col·loquem sobre una llanda de forn coberta amb paper vegetal. Deixem espai entre les unes i les altres perquè creixeran amb el següent repòs.

Tapem la llanda amb les bambes amb un drap de cuina net i sec i deixem llevar una hora. Una vegada llestes, batem l'altre ou i pinzellem les bambes i les polsegem de sucre. Les coem en el forn, calfat a 180°C durant uns 12-14 minuts o fins que estiguen daurades.



Temps de preparació: 1 hora i 45 minuts

Temps de cocció: 15 minuts

Anotacions

[illegible]

RECEPTA: BEGRIR

Alumne: Amine Kari

Informant: Fatima Kari (Germana)

Comensals:: 6 persones



INGREDIENTS:

- 250 ml aigua
- 125 g de sèmola de blat
- 10 g de sucre
- 8 g de llevat en pols de rebosteria
- 2 g de llevat sec de pa
- 1 pessic de sal
- 15 g de farina

ESTRIS:

- Un bol
- Una forqueta
- Una paella
- Un plat

PROCÉS D'ELABORACIÓ

Juntem tots els ingredients sòlids i els barregem i anem afegint l'aigua poc a poc, fins obtindre una massa homogènia, que deixarem reposar durant 5 minuts.

Posteriorment posem una paella antiadherent de 20 cm de diàmetre al foc i, quan estiga ben calenta, afegim la crema, cobrint tota la superfície de la paella. S'ha de cuinar a foc mitjà fins que s'hagen format els forats del begrir i la superfície es veja cuïta. Cuinar per les dues cares. Retirar a un plat i cobrir amb un drap mentre es cuinen la resta de coques.

VARIACIONS

Hi ha qui a la mescla li posa un poc d'aigua de flor del taronger en lloc de que siga tot aigua pura. Així li dona un aroma i sabor distints.



Temps de preparació: 15 minuts

Temps de cocció: 5-7 minuts

Anotacions

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RECEPTA: MBESSES

Alumna: Khadidja Kari

Informant: Saadia Kiari (Mare)

Comensals: 6 persones



INGREDIENTS:

- 480 g (tres gots) de sèmola
- 60 g (quatre cullerades) de farina
- Mig got de margarina fosa
- Mig got d'oli
- 30 g (dues cullerades) de sucre
- Un pessic de sal
- 60 ml d'aigua de flor de taronger
- 145 ml d'aigua
- 2 tasses de mel

ESTRIS:

- Un plat
- Una cassola
- Bol
- Cullera
- Escumadora
- Paper de cuina
- Paella

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

En un bol es combinen els ingredients secs i es fa un forat en el centre en el que es posa el got d'oli i la margarina. Es tapa el bol i es deixa reposar durant 30 minuts. A continuació es trenquen els grans de sèmola fregant suaument entre les mans. De la mateixa manera, anem afegint l'aigua de flor de taronja i l'aigua natural fins aconseguir una textura en la que es puga ajuntar la massa. Es tapa la massa i es deixa reposar durant 5-10 minuts més.

En una taula de treball, lleugerament engreixada, s'enrotlla i es premsa la massa fins a un gruix d'1-2 cm. Després es retallen els Mbesses fent quadrats d'uns 5 cm i es deixen els Mbesses descansar 15 minuts descoberts abans de fregir.

Mentrestant en una paella es calfa l'oli a foc mitjà. Després d'uns pocs minuts l'oli es prova per saber si està prou calent afegint un tros de massa, si ràpidament s'eleva a la superfície i les bombolles d'oli apareixen al voltant d'ella, aquest està llest. Es frigen els Mbesses fins que estiguen daurats pels dos costats (aprox. 2-3 min. per costat). Es treuen amb cura i es col·loquen en un plat folrat amb paper de cuina per eliminar l'excés d'oli.

Finalment, es llancen a la mel i es deixen xopar el màxim temps possible mentre el següent lot estiga fregint-se. Quan estan fregits i remullats amb mel, els deixem refredar-se completament.



Temps de preparació: 45 minuts

Temps de cocció: 5-6 minuts

Anotacions

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Begudes i infusions



RECEPTA: GRANISSAT DE LLIMÓ

Alumna: Marta i Abril Ortolà Vaquer

Informant: Pepa Pérez Verdú (laia)

Nombre de comensals: 4 persones



INGREDIENTS:

- 100 g de sucre
- 2 llimons pelats (sense part blanca ni llavors)
- La pell de mig llimó
- 250 g d'aigua
- 250 g de glaçons de gel

ESTRIS:

- Robot de cuina (o en el seu defecte una batedora)

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

Posem el sucre al got del robot de cuina i programem 20 segons a velocitat 5-10 progressivament. Afegim la pell de mig llimó i programem 20 segons més. Després, incorporem els dos llimons i l'aigua i triturem 2 minuts a velocitat 7. Per últim afegim els glaçons de gel i programem velocitat 5 durant 30 segons.

VARIANTS:

Antigament feien aigua amb llimó i ho congelaven en una carmanyola. Abans de servir ho treien del congelador i rascaven l'aigua amb llimó congelada per treure el granissat.



Temps de preparació: 10 minuts

Anotacions

This image shows a single page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RECEPTA: XOCOLATE CALENT

Alumna: Abril i Marta Ortolà Vaquer

Informant: Pepa Pérez Verdú (laia)

Comensal: 8 persones



INGREDIENTS

- 1 l de llet
- 250 g de xocolata en pols

ESTRIS:

- Una cassola
- Una cullera

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

Mesclem la llet i el xocolata en una cassola en gelat i ho posem a foc mitjà. Anem menejant per a que no es quede amb grums i ho portem a ebullició. Una vegada bull, ho tornem a menejar fins que torne a bullir. Retirem del foc i servim.

VARIACIONS

Es pot substituir la llet per aigua si es prefereix el xocolata més pur.



Temps de preparació: 25 minuts

Temps de cocció: 10 minuts

[illegible]

RECEPTA: MALTA

Alumna: Vera Tomàs Estalrich

Informant: Ana María Sesé Vaquer (laia)

Comensals: Indefinit



INGREDIENTS:

- Malta
- Aigua

ESTRIS:

- Una cassola
- Una cullera
- Un colador de tela

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

En un litre d'aigua es posen 5 cullerades de malta i es porta a bullició, remenant de tant en tant. Una vegada trenca el bull, es deixa durant 3-5 minuts bollint i remenant amb la cullera. Posteriorment es deixa reposar i es cola amb un colador de tela.



Temps de preparació: 5 minuts

Temps de cocció: 5 minuts

Anotacions

[illegible]

RECEPTA: LLIMONADA

Alumne: Àlex Tomàs Estalrich

Informant: Ana María Sesé Vaquer (Iaia)

Comensals: 4 persones



INGREDIENTS:

- 125 g de sucre
- 5-6 llimons
- 500 ml d'aigua
- Gel

ESTRIS:

- Un espremedor
- Un colador
- Un bol
- Una cullera

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

Primer de tot amb l'espumador fem el suc dels 6 llimons i el colem. Després afegim el sucre al suc i remenem bé perquè es mescle. Una vegada ho tenim posem l'aigua. Quan ja tenim tota la mescla ho aboquem en un pitxer amb gel i afegim un tros de llimó tallat.



Temps de preparació: 15 minuts

Anotacions

[illegible]

RECEPTA: CAFÉ AMB CANYELLA

Alumne: Amine Kari

Informant: Fatima Kari (Germana)

Comensals: 4 persones



INGREDIENTS:

- Café molt
- Aigua
- Canyella
- Sucre

ESTRIS:

- Casset
- Cullera
- Colador

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

Es posa aigua al foc i s'afegeix café molt i un pessic de canyella en pols. Quan l'aigua comença a bullir es deixa al foc uns dos minuts i després passes la mescla per un colador i la poses en una tetera o directament a les tasses. Per últim, es pot afegir sucre o no, segons el gust.

VARIACIONS

La canyella també pot ser en rama.



Temps de preparació: 5 minuts

Temps de cocció: 4 minuts

Anotacions

[illegible]

RECEPTA: LE THÉ

Alumna: Khadidja Kari

Informant: Ben Ali Kari (Pare)

Comensals: 6-8 persones



INGREDIENTS:

- 1/2 l d'aigua
- 2 cullerades rases de te verd xinés (tipus Gunpowder)
- 4 cullerades de sucre
- Un ram d'herba-sana

ESTRIS:

- 1 recipient per bullir aigua
- 1 tetera per a infusionar te
- 6 gots menuts
- 1 cullera

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

En un casset o en un bollidor d'aigua posem a bullir la quantitat d'aigua que cap en una tetera i mitja. Mentrestant posem el te en la tetera, i una vegada l'aigua bull, es tiren uns 200 ml d'aigua bollint (fins que cobrisca les fulles de te) en la tetera i es remou l'herba.

S'agita la tetera diverses vegades per a esbandir bé el te i evitar que tinga un sabor amarg. Deixem reposar durant 30 segons, després es cola i es rebutja aquest primer líquid.

Aboquem la resta d'aigua. Una vegada hagen pujat les fulles de te, retirar del foc, col·locar l'herba-sana i tirar el sucre sobre les fulles d'herba-sana. Ho posem a foc mitjà durant 1 o 2 minuts, esperem que torne a calfar-se l'aigua i puge, sense deixar que bulla. En este pas és molt important posar el sucre i no esperar al final, perquè així es caramel·litza i aporta més sabor. I també vigilar que l'aigua no arribi a bullir, ja que l'herba-sana es pot oxidar, provocant que s'amargue el te.

Ho apartem del foc 3 minuts. Mentrestant es prova el gust de sucre (però convé tirar entre mitja i una cullerada sencera de sucre per l'acidesa de l'herba-sana). Després el posem al foc de nou 1 minut i retirar.

Finalment, i amb l'objectiu de mesclar bé tots els ingredients, omplirem un got amb el contingut de la tetera i el retornarem a aquesta. Així fins a tres vegades.

Deixem reposar durant 2 minuts i regirem lleugerament amb una cullera, després servim el te de menta en gots de te dissenyats per a contenir begudes calentes.

Perquè el te tinga escuma, s'aboca en els gots des d'una certa altura.

VARIACIONS

Si l'herba-sana està seca no es posa al final, sinó un poc abans per fer-la bullir.



Temps de preparació: 5-10 minuts

Temps de cocció: 10 minuts

Anotacions

[illegible]

RECEPTA: YERBA-MATE ARGENTINA

Alumne: Valentino Siebenhar

Informant: Yesica Rey (Mare)

Comensals: Indefinit



INGREDIENTS:

- Herba mate, amb pal o sense pal, segons la preferència.
- Aigua

ESTRIS:

- Un mate (recipient)
- Una «bombilla», (una palleta metàl·lica amb un feltre a la part inferior per evitar absorbir herba quan es pren el mate)
- Una «pava» (tetera) per a escalfar l'aigua, ja que permet controlar millor la temperatura
- Actualment també s'utilitza un termo, per mantindre la temperatura de l'aigua per més temps

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

Primer de tot cal fem l'aigua entre 70 i 80 °C sense que arribi a bullir i acte seguit omplim 3/4 parts del mate amb herba, el tapem amb la mà, invertir-lo boca avall i sacsejar suaument per barrejar bé l'herba i treure un poc la pols.

Posteriorment plantem el recipient del mate a poc a poc i el deixem amb una inclinació d'uns 45 graus. Aleshores abocar una miqueta d'aigua tèbia en el costat que té menys herba, per a humitejar el fons. Aprofitant aquesta inclinació, introduïm la «bombilla» (palleta metàl·lica) contra la paret interna, tractant que quedi fixa i no moure-la més endavant.

Després afegim l'aigua calenta lentament pel costat de la «bombilla», fins que en la superfície aparega escuma i a mesura que l'herba absorbeix l'aigua i baixa el nivell, s'aboca a poc a poc sobre la «bombilla» fins arribar al topall. Ja està preparat el mate.

VARIACIONS

1. L'herba pot ser amb pal o sense.

L'herba «amb pal» és la més tradicional i sol ser la que es troba en la majoria de les llars perquè és la més suau.

L'herba mate sense pals es caracteritza per ser una molta que conté fulles triturades. El sabor és molt més amarg, durador i intens des del primer mate, i el sabor es manté per més temps quan continuem prenent.

2. Encara que el mate clàssic és amarg, algunes persones prefereixen endolcir la infusió amb una miqueta de sucre en la superfície de l'herba. Altres posen mel.
3. Es pot donar un toc de sabor al mate col·locant en el fons trossets d'escorces seques de taronja, llimó o pomelo. També hi ha gent que posa fulles de menta, melissa...

Les "normes" d'una matejada tradicional són:

- Encara que des del temps de pandèmia es recomana prendre mate de manera individual; culturalment s'estila que el mate siga compartit per dues o més persones en rondes, utilitzant el mateix mate i bombilla. De fet, prendre mate a l'Argentina es considera una raó per a la trobada i acostament social, per la qual cosa generalment es mateja en grup, una tradició que es remunta a l'època dels gautxos prenent mate al voltant d'un foc.
- El primer mate el pren «el cebador» (persona encarregada de preparar el mate) i aquest mateix és després l'encarregat de «cebar el mate» (cobrir-lo d'aigua de nou) cada vegada i passar-lo a cadascun dels membres del grup.
- «El cebador» ha d'abocar l'aigua en el mate amb subtileza i sempre pel mateix lloc, amb cura de no xopar tota l'herba per poder gaudir molt més temps del sabor del mate.
- Quan baixa l'escuma i s'esvaeix el sabor, s'ha de treure la bombilla i canviar l'herba.
- La bombilla no s'ha de moure per no alterar el sabor del mate.
- No es deu tardar molt a prendre l'aigua del mate per a no deixar-lo refredar i s'ha de prendre tota la infusió fins que el mate ja no tinga aigua abans de tornar-la al cebador.
- Quan algú ja no vol continuar prenent mate li diu «Gràcies» al «cebador» quan li torna la mate per a ser reomplida de nou. Així ja no se li passa el mate en la pròxima ronda.
- És recomanable mantindre l'aigua calenta en un termo perquè no perdi la seua temperatura ideal i és molt important que l'aigua no arribi

a bullir, ja que en unes poques rondes s'extreuen totes les substàncies i l'herba pot perdre ràpid el seu sabor.



Temps de preparació: 5-15 minuts

Anotacions

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RECEPTA: TERERÉ

Alumna: Jazmín Siebenhar

Informant: Yesica Rey (Mare)

Comensals: Indefinit



INGREDIENTS:

- Herba mate, natural o amb cítrics
- Escorfes seques de cítrics

- Aigua
- Gel
- Llimó

ESTRIS:

- Un got. Es pot usar un mate de vidre, ceràmica o un got de metall o vidre
- «Bombilla» (palleta)
- Gerra per a l'aigua freda i el gel

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

Posem l'herba en el got de mate aproximadament fins a la meitat. Es recomana usar una varietat d'herba saboritzada amb algun sabor afruitat o afegir escorfes seques de cítrics a l'herba. Després tapem amb la palma de la mà, invertir el got i sacsem suaument perquè es mesclen bé els components i treure l'excés de pols.

D'altra banda, preparem aigua freda saboritzada amb rodanxes de llimó, pomelo o taronja en una gerra amb molt de gel. Després afegim el líquid de la gerra en el mate. La primera vegada que s'agrega el líquid fred ha de ser en una quantitat generosa, xopant tota l'herba i deixem reposar alguns minuts i després inserir la palleta en l'herba, pressionant amb cura.

Per últim agreguem uns glaçons i llest!. Ja es pot degustar el tereré, afegint aigua freda o gel en cada *cebada* i bevent directe de la bombilla.

VARIACIONS

Es pot endolcir amb sucre a qualsevol altre edulcorant.



Temps de preparació: 10-15 minuts

Anotacions

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RECEPTA: INFUSIONS

Alumnes: Júlia Soto Colomer, Héctor Vaquer Hernández, Nico Carreres Cantó, Oliver Carreres Cantó, Ander Picazo Estalrich i Cesc Picazo Estalrich

Informants: Joaquina Martínez García, Rosario Tomàs Verdú, Evaristo Carreres Verdú i M^a Victoria Oltra Crespo (iaies i iaio).



INGREDIENTS:

- Aigua i l'herba que tries:
- Cabotes de camamí·la de muntanya
- Romer
- Sàlvia
- Espígol

- Flors de Malva seques
- Timó amb fulles i flors

ESTRIS:

- Una casset
- Una cullera
- Un colador

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

Cadascuna de les infusions que utilitzen aquestes herbes segueix el mateix procediment, és a dir, a l'aigua se li afegeix una de les herbes elegida. Així, es renta primer l'herba triada i s'afegeix a un casset ple d'aigua i es porta a ebullició durant cinc minuts. Una vegada passa aquest temps, re-tirem del foc, deixem reposar i la colem abans de servir-la.

OBSERVACIONS:

Usos medicinals de les plantes

- Camamil·la amarga de muntanya: Desinflar l'estomac i rentar els ulls.
- Timonet de muntanya: Digestiu i baïx per descongessionar.
- Romer de muntanya: Estimulant, refredats i enfortir els cabells.
- Malva: Tos.
- Espígol i lavanda de muntanya: Calmant.



Temps de preparació: 5 minuts

Temps de cocció: 5 minuts

Anotacions

[illegible]

Anotacions

[illegible]

Anotacions

[illegible]

Anotacions

[illegible]

Anotacions

[illegible]

Anotacions

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Anotacions

[illegible]

Anotacions

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

