


Receptari d'hivern

2011

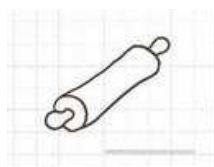


Taller de cuina de temporada

Cooperativa I un rave!


Trinxat de bledes i porros.	
<p>Temps de preparació: 6 minuts Temps de cocció: 15-20 minuts</p> <p>Ingredients: ecològics, locals i de temporada Bledes (1 manat de bledes) Porros (2 porros grans) Patates (2 patates grans o 4 petites) Oli verge Sal <i>Opcional:</i> Pastanaga (1 pastanaga). Es per donar-li una mica de color.</p> <p><u>Utensilis:</u> Olla per fer al vapor (no de pressió!!) paella</p> 	<p><u>Preparació:</u> S'incorpora 3 dits d'aigua a la olla per fer al vapor. Es col·loca al fogó a un foc intens fins que bull. Llavors es baixa la intensitat del foc fins al mínim (l'aigua ja està escalfada i només cal mantenir la temperatura de 100°)</p> <p>Es renten i pelen les patates. Es tallen en trossets petits. S'incorpora la patata al recipient per coure al vapor.</p> <p>Es renten i es tallen en trossos petits (però no fins) les bledes i s'incorporen al recipient on ja hi són les patates.</p> <p>Es renten i es tallen els porros i la pastanaga. La pastanaga és millor que quedi ben fineta, en canvi el porro no tant. S'escorren i es saltegen a la paella fins que estan doradets. Es treuen del foc.</p> <p>Un cop la patata ja és feta, el plat ja està pràcticament acabat, només cal barrejar patates, bledes, porros i pastanaga a un altre recipient per servir-ho, tirar-hi una mica de sal i rajar amb un bon oli ecològic verge tant com vagi de gust. Després es trinxa amb una forquilla (xafar) i a taula!</p>

Trinxat de allcoliolí (2 persones)	
<p>Temps de preparació: 6 minuts Temps de cocció: 15-20 minuts</p> <p>Ingredients: ecològics, locals i de temporada Col (1/2 col) Patates (2 patates grans o 4 petites) Oli verge All (2 dents d'all) Sal <i>Opcional:</i> Pastanaga (1 pastanaga). Es per donar-li una mica de color.</p> <p><u>Utensilis:</u> Olla per fer al vapor (no de pressió!!) paella</p>	<p><u>Preparació:</u> S'incorpora 3 dits d'aigua a la olla per fer al vapor. Es col·loca al fogó a un foc intens fins que bull. Llavors es baixa la intensitat del foc fins al mínim (l'aigua ja està escalfada i només cal mantenir la temperatura de 100°)</p> <p>Es renten i pelen les patates. Es tallen en trossets petits. S'incorpora la patata al recipient per coure al vapor.</p> <p>Es renten i es tallen en trossos petits (però no fins) la col i la pastanaga i s'incorporen al recipient on ja hi són les patates.</p> <p>Un cop la patata ja és feta, el plat ja està pràcticament acabat, només cal incorporar la verdura a un altre recipient per servir-ho, tallar molt finament l'all i tirar-lo a sobre juntament amb una mica de sal i rajar-lo d'oli al gust. Després es trinxa (xafar) tot amb una forquilla i a taula!</p>

Sopaipillas	
<p>Tiempo de preparación: 10min Tiempo de coción: Freir 5 min</p> <p><u>Ingredientes: ecológicos, locales y de temporada:</u> 2 tazas harina integral 1 cucharadita polvos de hornear ½ calabaza mediana o 1/3 de una grande 1 cucharadita sal 3 cucharadas margarina derretida y tibia o manteca Aceite para freír</p> <p><u>Utensilios:</u> Palo de amasar Tenedor, cuchillo Sartén</p>	<p><u>Preparación:</u> Hervir la calabaza, pelarla y triturarla, conservar el agua utilizada en la cocción. Mezclar la harina con los polvos de hornear y sal, haga un volcán y en medio del cráter colocar la calabaza y la margarina/manteca calentada. Amasar con las manos bien sobre una superficie enharinada y añade, si está muy seco, un poquito del agua que guardaste, amasa hasta conseguir la textura de una masa de pan. Luego alisar la masa con “uslero” o palo de amasar hasta conseguir una superficie de unos 2cm de grosor, cortarlas con forma circular utilizando la boca de una taza. Pincharlas con un tenedor y freirlas con abundante aceite. Se pueden comer como postre con azúcar o mermeladas o también saladas con tomate, queso, mayonesa, pebre, etc.</p> 

Amanida de Col	
<p>Temps de preparació: 5 minuts</p> <p><u>Ingredients: ecològics, locals i de temporada:</u> Col All Pebre Roig (dolç o picant) Oli Sal</p>	<p><u>Preparació:</u> Preparem l'amaniment, per a fer-ho piquem en un morter els alls i li afegim el pebre roig, l'oli i la sal. Ara tallarem la col en tires i just abans de servir salsem la col amb l'amaniment que hem preparat</p>


Ensalada de Col Lombarda	
<p>Tiempo de preparación: 5min.</p> <p><u>Ingredientes: ecológicos, locales y de temporada:</u> 1 lombarda mediana 2 manzanas golden o reineta un puñado de pasas tres dientes de ajo</p>	<p><u>Preparación:</u> En una ensaladera, rallar la lombarda y la manzana. añadir las pasas y salpimentar. picar los dientes de ajo y dorarlos en aceite de oliva. añadir el sofrito a la ensalada y remover.</p>

Truita de Ceba	
<p> Temps de preparació: 1 minuts Temps de cocció: 5 minuts </p> <p> <u>Ingredients: ecològics, locals i de temporada</u> 1 ceba 2 ous Oli verge Sal </p> <p> <u>Utensilis:</u> Paella </p>	<p> <u>Preparació:</u> Es talla en trossol petits la ceba i es fregeix. Un cop feta es retira del foc. Es baten els ous i s'hi tira una mica de sal i s'incorpora la ceba. Es fa a la paella fins que qualla i un cop arribat a aquest punt el plat és llest per assaborir-lo! </p> 

Truita d'all's tendres i escarola	
<p> Temps de preparació: 15 minuts </p> <p> <u>Ingredients ecològics, locals i de temporada:</u> 8 ous 1 escarola petita o mitjana 1-2 manats d'all's tendres olid'oliva sal </p>	<p> <u>Preparació:</u> Separeu les arrels dels all's i peleu-los. Talleu a trossets la part blanca i la part verda més tendra. Renteu-los, escorreu-los i poseu-los a fregir a foc suau. Mentrestant, traieu la part més dura de l'escarola i el que us quedi, fulles verdes incloses, talleu-ho a trossos d'uns 3 o 4 cm. Renteu-ho i escorreu-ho. </p> <p> Amitja cocció dels all's, afegiu-hi l'escarola. Remeneu-ho tot de tant en tant. Un cop cuita la barreja d'all's i escarola, escorreu-la i poseu-la a la paella DFT amb un raget d'oli d'oliva cru a foc moderat. Bateu els ous, saleu-los i feu la truita com és habitual. Amb la combinació dels all's tendres i l'escarola, s'obté una truita molt saborosa i sorprenent pel gust de verdures que té. </p>

Crema de Col	
<p>Temps de preparació: 15 minuts</p> <p><u>Ingredients: ecològics, locals i de temporada:</u></p> <p>Col</p> <p>Brou vegetal</p> <p>Patata</p> <p>Sal</p> <p>Pebre</p> <p>Oli</p> <p>Nata de soja</p> <p>Pa</p> <p><u>Utensilis:</u></p> <p>Batedora, cassola, ganivet, culleró.</p>	<p><u>Preparació:</u></p> <p>En primer lloc fem una cassola al foc amb oli. Tallarem la col a la juliana i l'afegim a la cassola. Remenem amb el foc baix la col, la tapem i la fem suar. En aquest moment li afegim la patata, remenem durant uns minuts més, li afegim el brou vegetal, salpobrem i deixem cuinar tot junt uns 15 minuts. Mentrestant preparem el pa, el tallem a trossos menuts i el fregim en una paella amb oli. Quan es fregisca el reservem. Una vegada hagen passat els 15 minuts, batem amb la batedora per aconseguir una crema, segons el gust, més líquida o espesa, li afegim la nata i deixem cuinar 5 minuts més. Servim el plat amb el pa torrat.</p>

Latke	
<p>Tiempo de preparación: 12 minutos</p> <p><u>Ingredientes ecológicos, locales y de temporada:</u></p> <p>4 patatas medianas</p> <p>1 cebolla mediana</p> <p>4 puerros</p> <p>1 huevo</p> <p>aceite vegetal</p> <p>sal y pimienta</p> <p><u>Utensilios:</u></p> <p>Pelapatatas</p> <p>Rallador</p> <p>Sartén</p> <p>Papel de cocina</p> <p>Espátula</p>	<p><u>Preparación:</u></p> <p>Pelar las papas y la cebolla. Rallar las papas. Cortar los puerros y la cebolla. Unir todo y agregar el huevo. Condimentar con sal y pimienta. Colocar aceite en la sartén y calentar. Colocar de a una cucharadas de la mezcla, como si fuesen buñuelos y dejarlas hasta dorar de ambos lados (aproximadamente 4 minutos de cada lado). Colocar en un plato sobre papel de cocina para absorber el aceite. Servir.</p>

Arròs al forn amb fesols i nap	
<p><u>Ingredients ecològics, locals i de temporada:</u> Arròs (una tasseteta per persona) Caldo (dos tassetes per cada tassa d'arròs) All Carn de porc (peu, que va molt bé pel caldo, costelles, cansalada,...) Butifarra (el que en castellà es coneix com "morquilla", no la butifarra catalana) Fesols Nap Oli i Sal</p> 	<p><u>Preparació:</u> Posar els fespols amb aigua el dia d'abans, després es posen a bullir i se'ls trenca el bull un parell de vegades, és a dir, se'ls afegix aigua freda perquè pari de bullir, així no senten tant pesats i no es desfan després quan es cuinen. Per fer el caldo, posem a bullir el peu de porc amb una mica de ceba que després retirarem. Colem el caldo, i ens assegurem que ens queda el doble de caldo que arròs posarem, retirem la ceba i posem a sofregir en una paella amb oli el peu de porc, amb un cap d'all, el nap tallat a trossos, els fesols i la carn que tinguem (cansalada i/o costelles). Afegim una mica de pebre roig per donar-li gustet i després ho tirem tot al perol on tenim el caldo colat per bullir-ho un poquet tot junt. Sofregim l'arròs a la paella que havíem reservat i quan ho tenim tot preparat ho posem tot junt i un poc de colorant per donar-li el color groguet en una cassola per al forn, que ja hem escalfat prèviament, i ho deixem fer-se fins que es consumeix el caldo.</p>