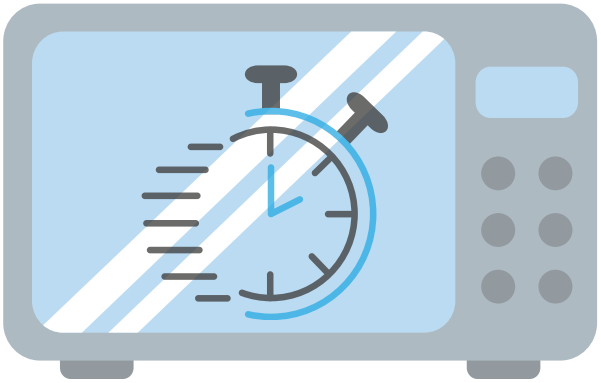
ELS SECRETS DE CUINA

4t primaria

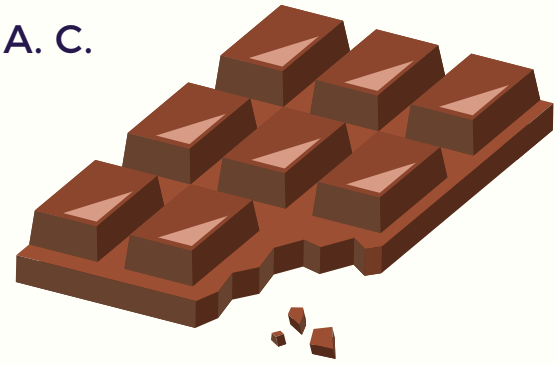
MAIG 2021 -- CARLES SALVADOR

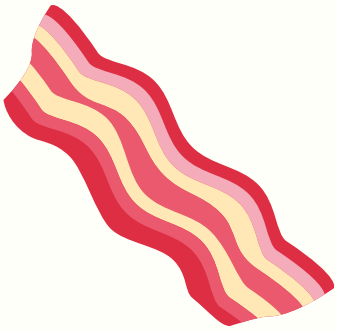


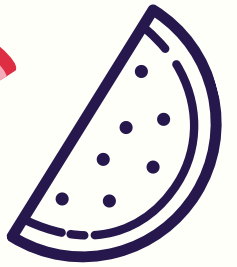
24 receptes elaborades amb molta estima i passió per la cuina!

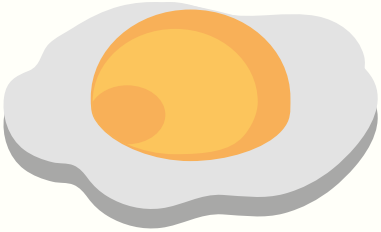
INDEX

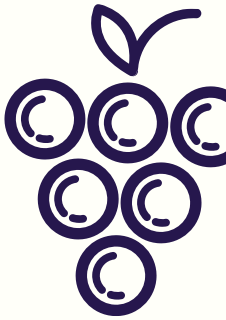
- Galetes amb forma. Á. B.
- Magdalenes de taronja amb xocolata. A. C.
- Bunyols d'all i julivert. A. C.
- Fajites. I. E.
- Bionico. R. F.
- Batut de maduixa. P. F.
- Torta d'Ametló. A. F.
- Xocomargarita. K. G.
- Magdalenes de coca de iogurt. Á. H.
- Pastis de formatge. A. LL.
- Galetes d'avena i xocolata. O. L.
- Galetes salades. I. M.
- Galetes salades de la iaia. M. M.
- Nutella casera. I. R,
- Banitsa. S. R.
- Coca amb xocolata. E. R.
- Boletes de nutella. S. S,
- Llimonada. C. S,
- Frelocotó. P T.
- Bombons de lego. A. T.
- Pa embolicat amb pernil i formatge. Y. T.
- Pa casolà amb nocilla. A. V.
- Pastís de llima. M. V.
- Coca de llanda. M. Z,

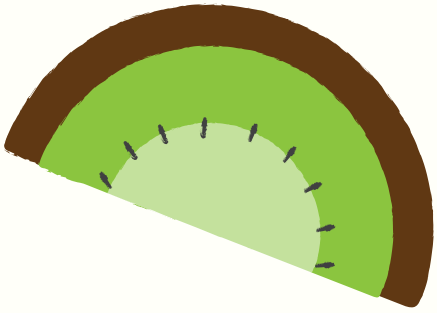


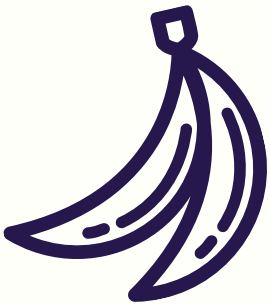


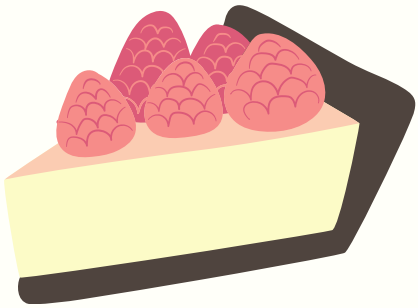


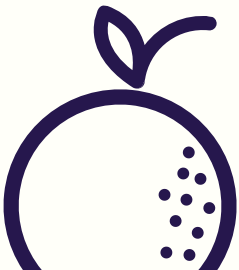












GALETES AMB FORMA (8-15 galetes)

Ingredients:

- 1 tassa de mantega.
- 3/4 de tassa de sucre blanc.
- 3/4 de tassa de sucre moré.
- 2 ous.
- 2 culleradetes de esencia de vainilla*.
- 1 culleradeta de sal.
- 3/4 de culleradeta de rent.
- 1/4 de culleradeta de bicarbonat.
- De $2\frac{3}{4}$ a 3 tasses de farina.
- Pepites de xocolata.

*Pots canviar el sucre blanc i la esencia per sucre avainillat.

Elaboració:

1. Precalfa el forn a 180ºC.
2. En un bol gran mescla la mantega amb els dos tipus de sucre. Mescla-ho tot fins que estiga lleuger i pastós. Quan es forme la pasta afegeix els ous. No deixes de batre.

3. En un bol a part mescla la farina, el rent, el bicarbonat i la sal.

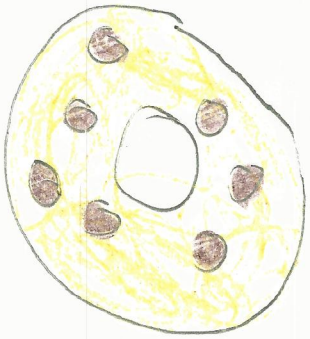
4. Poc a poc afegeix els ingredients secs amb els ingredients humids i mescla-ho a baixa velocitat amb la batidora. NOTA: També es pot fer amb les mans.

5. Trau la masa del bol i fes formes de Aprox. 11 cm i 5 milimetres de grosor.

6. Col·loca les pepites a les galetes.

7. Posa les galetes a una safata i posa-les al forn. Deixa-les 8-10 min. en el forn.

8. Deixa que es refreden durant 10 min. i ja pots menjar-te-les.



MAGDALENES DE TARONJA AMB XOCOLATA

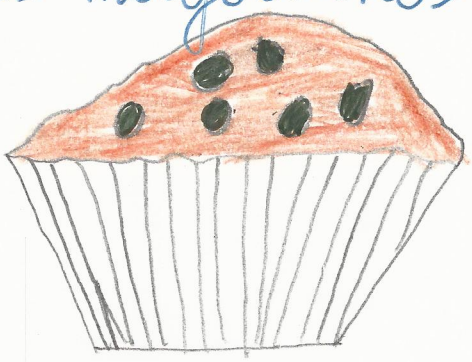
Ingredients per a 24 persones:

1 2 ous de tamany L.
2 150 gr de sucre moré.
3 60 ml de llet.
4 140 ml d'oli d'oliva verge extra.
5 210 gr de farina d'espelta integral.
6 7 gr de rent tipus Royal.
7 pell de taronja ratllada. (d'una taronja).
8 Sal.
9 Xocolata en gotes pel forn.
10 Melmelada de taronja.

Preparació:

1. Batem els ous i el sucre fins que quedin escumosos. Afegim la llet poc a poc.
2. Afegim l'oli, i per últim la farina barrejada amb el llevat químic, que haurem passat per un sedàs.

3. Remenem poc a poc i afegim la pell ratllada a la barreja.
4. Incorporem la melmelada de taronja i procurem que quedi ben repartida.
5. Deixem reposar la massa 1h mínim a la nevera.
6. Escalfem el forn dalt i baix a 210ºC.
7. Posem 24 paperets petits de magdalena a una safata de forn. Un al costat de l'altre, no cal que hi hagi espai entre ells.
8. Dosifiquem la massa dins dels paperets de magdalena, hem d'omplir-los fins al 70% de la seva capacitat. I acabem amb les gotes de xocolata, una mica sobre cadascuna.
9. Posem el forn només per sota i ja poder les magdalenes uns 10 min.



RECEPTA:

BUNYOLS D'ALL I JULIVERT

Ingredients

2 ous
2 dents d'all
1 ramillet de julivert
pa' dur (el que admeta
oli i sal

Elaboració

Posem el pa a remull en aigua. piquem l'all i el julivert. Batem els ous en un bol i li afegim l'all, el julivert i la sal. Escorrem el pa llevant el màxim d'aigua i li l'anem afegint al bol fins a obtindre una pasta homogenia. posem una paella en abundant oli a calfar i amb una cullera sopera anem incorporant els bunyols, deixant que es dorin pels dos costats, finalment posem en paper absorbent en un plat per a eliminar l'excés d'oli.

I a gaudir-los!!!!!!

FAJITES

Ingredients:

- S'afata de pit de pollastre (Grams 45 grams en cada fajita.
- Una bolsa de pimentó vermell i groc.
- Bolsa de cogues.
- Espècies.

1. S'agafen les pechuges i es tallen en trosets xicotets.

2. Es calenta a la planxa en un poc d'oli, fins que estiguen fetes, es trau i es posa en un bol. 3. Fiquem la bolsa de pimentó a la plancha amb un poc d'oli.

4. Es trau i es fica en el pit de pollastre i es mescla tot. 5. S'afegeix les espècies.

6. Es cotfa en una paella durant 10 segons.

I ja ho tenim fet!

Ja pots servir-te

BIONIC

Ingredients

(Per a 12 persones)

- Xocolata blanc:
- Llet:
- Gelatina en pols una culleradeta de moka
- Iogurt natural ensucrat:
- Galetes Oreo:
- Nata líquida per a montar:
- Sucre glasé:
- Fruita (la que vulgues)
- Chispirites de sucre cors, cereals o e que vulgues per a decorar.

- Primer mesclem la gelatina neutra en pols amb les 4 culleradetes de llet, removem i deixem reposar uns cinc minut fins que la gelatina s'hi haga dissolt. Separem les onses de xocolata blanc les introduïm en un bol resistent al calor i el fonem en el bany maria,

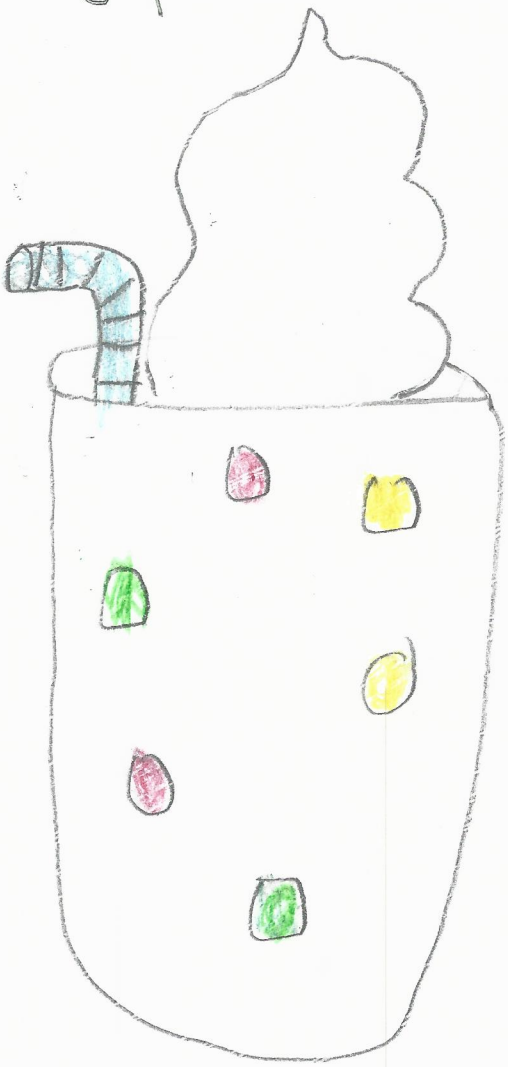
col·locant el bol sota una cacerola amb aigua al foc amb un bullit suav.

- Agreguem la gelatina disolta en la llet al xocolate fos passant-la per un colador per assegurar-nos que no queden grumolls.

- Removem amb unes varilles fins a integrar, sense parar. La xocolata canviarà de consistència i es tornará molt espès, pero això es perfectament normal. Agreguem mig iogurt i removem amb les varilles. Notarem que la consistència de la mescla canvia de nov i es torna més fluida. A continuació batim la resta del iogurt en un bol ample i agreguem, molt poc a poc i en fil, la mescla de la xocolata. Ara, removem amb les varilles al temp que l'incorporem, sense parar, per a que no es formen grumolls. A continuació piquem les Oreo en un morter i les agreguem a la mescla. Deixem que la mescla repose i s'atempere en la nevera durant 10 minuts abans de continuar. Ara, amb la fruita, la partim en trosets xicotets i la agreguem, la tornem a posar a la nevera 1 hora, le posem les coses

per a decorar i... Ja tenim el nostre Bionico!

(opcional) montar la nata i posar-



RECEPTA: "BATUT DE MADUIXA"

Ingredients i materials: (Per a 24 racions)

4 l de llet, 1.600 g de maduixes, 400 g de sucre, 1 escorredor, 1 batidora, 1 cullera, 1 ganivet i 24 gots.

Preparació:

1 Llevem les fulles de les maduixes.
2 Rentem les maduixes i escorrem.
3 Les tallem a trosets xicotets.
4 Les ensucrem i les fiquem 20 min al frigorífic.
5 Les batim amb la resta de sucre i la llet fins obtindre un batut cremós.
6 Fiquem el batut al frigorífic i les deixem el temps que vulgem segons si vols que estiga fret, normal... (Recomanem 40 min).
7 I per últim, un beset i bon profit.

TORTA D'AMETLÓ

Ingredients

- 6 ous.
- 180 g de Sucre.
- 180 g d'ametla.

Preparació

- Ratllar les ametlles fins que es ~~combertiesquen~~ en farina.
- Agafes els ous i separes els ravells de les clares.
- Batre ~~les~~ clares a punt de neu (quan la gires i no cau).
- Afegir els ravells amb molta cura a les clares.
- Afegixes el sucre i l'ametlá i ho vareges tot suaument.
- Abaques la mescla en un motle ~~i~~ li posses oli al motle.
- Calfar el forn a 180 cº
- Introduixes la mescla al forn i l'ajustes a 170 cº i la deixes ~~cocare~~ 40 min.
- Traus la torta i la deixes gelar.
- El menges la torta d'ametlá

CHOCOMARGARITA

Ingredients:

3 masses fresques de pasta fullada
300g de Nutella
1 ou
10g de fideus de colors
10g de sucre en pols

Elaboració:

Primer, sobre la safata del forn col·loqueu una làmina de paper vegetal i damunt poseu una massa de pasta fullada. Mentre, calfeu la nutella 30 segons en el microones i el forn precalfeu 15 minuts.
Segon, estenden 100g de nutella sobre la massa amb l'ajuda d'una espàtula, deixant dos dits de vora.
Després, poseu damunt la segona massa de pasta fullada i torneu a tirar damunt 100g de nutella.

A continuació, col·loqueu la tercera massa i en el centre posem un plat xicotet i fer-li 16 talls iguals.
Seguidament, heu de girar cada part a dreta i esquerra per donar-li la forma de flor i pinteu amb ou.
Finalment, col·loqueu al forn a 200 graus durant 18 minuts.
I bonissim per a menjar!

Kike

RECEPTA DE MAGDALENES DE COCA DE IOGURT

Ingredients per a 8 magdalenes:

- 1 iogurt
- 3 ous
- 2 mesures de sucre
- 3 mesures de farina
- 1 sobre de llevat
- 1 mesura d'oli
- 8 paperets de magdalenes

Atenció!!: el got del iogurt ens servirà com a mesura de la resta d'ingredients.

Passos:

- En primer lloc, s'ha de calfar el forn a 180 graus.
- A continuació, preparem per a batre en un bol: el iogurt, els ous i les dos mesures de sucre. Ara es hora de mesclar!!!!
- Seguidament cal afegir a la mescla les tres mesures de farina i el sobre de llevat. Tornem a batre!!!!
- Per a acabar la mescla, cal batre afegint la mesura d'oli.
- Per últim, després de posar un poc de mescla en cada paperet de magdalena, cal posar-los al forn per 30 o 35 minuts a 180 graus

Treu-les del forn i disfruta d'aquestes meravelloses magdalenes!!!!

PASTIS DE FORMATGE

Ingredients:

- 500 gr de formatge fresc batut
- 2 iogurts naturals
- 4 ous
- 200 gr de suro
- 2 cullerades de farina de blat de moro.
- 100 gr de galetes maria
- 75 gr de mantega
- 140 gr de melmelada d'arandano.

Preparació:

-Em un bol gran posem el formatge, els iogurts, els ous, el sucre i la farina i batim tot durant 1'm

A part, triturem les galetes i les barregem amb la mantega fosa al microones.

Ara posem en marxa el forn a 180º. Agafem un motle i li posem un poquet de mantega per que el pastis no s'apegue.

Al motle estenem una capa de galeta i després abocquem la resta d'ingredients.
La posem al forn 45 min i quan estiga freda li posem la melmelada per damunt.

BON PROFIT!

GALETES D'AVENA I XOCOLATA

Ingredients:

230 grams de flocs d'avena

100 grams de farina

120 grams de sucre moré

1\2 cullerada de rent químic

1 miqueta de sal

2 ous

150 ml d'oli d'oliva verge extra

1 cullerada d'essència de vainilla

50 grams de xocolata amb ametlles

Elaboració:

Fiquem la chocolata i la reservem

En un bol posem l'avena, la farina, el sucre, el rent i la sal i mesclem amb un cullerot. En un bol apart mesclem els ous, l'essència, l'oli i la xocolata. Quan està mesclat, u fiquem al primer bol i barregem tot bé. Fem boletes amb la masa i aplanem amb la mà. Posem les galetes a la safata del forn i o posem a 180ºC (Important cal precalentar) uns 12 minuts o fins que es daurin un poc. I per últim decorem amb ...de menjar

GALETES SALADAS

INGREDIENTS

200 GR DE FARINA

1 CULLERADA DE SAL

1 CULLERADA DE RENT

1 OU

45 ml olí d'oliva

45 ml aigua mineral

ELABORACIÓ

Començem agafant un bol i ficant els 200 g de farina i la cullera de sal i la cullera de rent i el ou i lo menetgem be, despres fiquem l'oli i l'aigua i menetgem fins a fer una massa compacta i si te queda pastos/liquid li fiques mes farina. Fem una boleta ho

deixem al bol i el fiquem a frigorific durant 30 minuts.

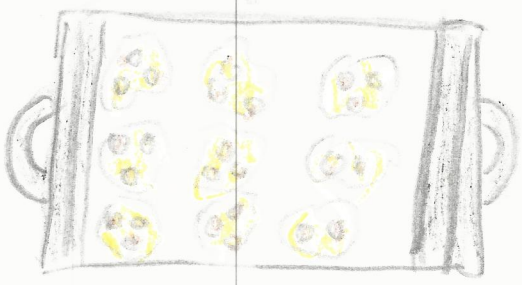
A continuacio quant el traiem del frigorific massega i prensa amb el corro fins fer una massa fina per amb el motle fer les galletes ficantles a una safata i amb un forqueta li farem uns forats i despres le fiquem les espècies i la sal que voguem.

I fiquem la safata al forn a 180° durant 15 minuts i ja les tenim per a tastar.

GALETES SALADES DE LA IAIA

Ingredients:

Un got d'aigua
Un got d'oli
1/2 got de vi blanc
Un got de ametles
Sal un grapat



Farina aproximadament un Kg

Materials:

Form, bol

Elaboració:

- Primer fiquem les ametles amb el mig got d'oli em un bol. Després fiquem 1/2 got de vi, el got d'aigua i laltre mig got d'oli i amem ficant la farina fins que s'haja fet una massa que no es pegue al bol
- Ara amb la massa fem una boleta i s'esclafa.

I damunt de la galeta fiquem les ametlles i una miqueta de sal

- Per acabar agafem totes les nostres galetes salades i les fiquem en una safata.

- Després introduim la safata en el form aproximadament quince o vint minuts a 200° graus

¡I aixi tenim les nostres galetes salades! ¡Bon profit!

Ingredients

NUTELLA

Ingredients:

- 400 grams d'avellanes
- 2 tabletes de xocolata amb llet

Pasos:

1 Posem els 400g de avellanes a la batidora, Les convencionals no, que es cremen. 2 Derretim la xocolata en el microones 30 Segons a màxima potencia.

3 Quan es funda la xocolata li posem a la batidora, y esperem a que mescle i llest.

BANITSA

TRADITCIONAL

INGREDIENTS pera 8 persones

1 paquet pasta fil (12 fulles)

400g iogurt blanc

5 ous

1/2 got oli vegetal

1 cdta de bicarbonat sodi

450 g aprox formatje sirene

PASOS

En primer lloc, cal preparar tots els ingredients per al farciment. De la recepta Banitsa o pastís de formatge.

Barregem el iogurt amb els ous i afregim a continuació la resta d'ingredients batem a mà fins aconseguir una crema homogenia.

Col·loquem els fulls de pasta fil bésobre una safata i amb una cullera anem tirant el farsiment que em preparat. Podem ajudarnos d'un pinzell de rebosteria perque no se'ns trenqui la fulla, tirem el formatge feta que anirem desfent. Una altra opció seria xafar el formatxe sirene o feta amb una forquilla i afergir-seu o lacrema La quantitat de formatge dependra del vostre gust. jo nomes he utilizat 200gr per a tot el pastis.
El següent és anar enrotllant, ràpida peró amb Cura, Cada fulla que anemem Completant i d'aqui la passarem a cada full que ane completant i d'aqui la passarema un altra safata heu de repartir una Cullerada d'oli vegetal per evitar que se Us enganxi. El farciment que ens a d'aver Sobrant ho anirem repartint bé per sobre.
i ja està llest per a entrar al forn, preescal fata 180°C.
Després de 20-25 minuts, anireu vetient que va agafant un color daurat.
I aqui teniu la vostra porcio de banitza acabada defer

COCA AMB XOCOLATA

Ingredients:

3 ous

Iogurt natural

Oli de girasol: 1 got de xogurt

2 gots de sucre

3 gots de farina

1 sobre de rent

xocolata

Preparació

- En un bol bats els ous, afegim el xogurt i remenes.
- Desprs gica un got d'oli.
- Despres tires els dos gots de sucre.
- Afexix els 3 gots de farina pasant-la amb el colador i figuem el rent.
- Una vegada tot remenat ho posem en un resipient per a forn.

- L'introduim al forn durant 25 minuts i 180 graus de temperatura
- Una vegada estiga cuita la coca, la partim horitzontalment per la mitat i li afegim la xocolata entre mig i la tornem a tamar.

BOLETES DE NUTELLA

INGREDIENTS

- Un bol
- Nutella (cullerada)
- 2 paquets de galetes Oreo (100
- Una paleta
- Fideus de colors
- xocolate per fandre

PREPARACIÓ

1º En primer lloc triturem molt bé les nostres galetes oreo.

2º Després heu de fiquar la nutella (una cullerada)

3º A continuació hem de fiquar la nostra masseta que hem obtingut al mesclar el pols amb la nutella

4º Seguidament agafem les boletes i les posem al refrigerador aproximadament uns vint minuts.

5º Ara s'ha de derretir el nostre chocolate en el micro fins que quede ben derretit

6º Finalment cobrim les boletes amb el chocolate derretit hi ho decorem amb fideus de colors

Bon profit!

Samira

LLIMONADA

Ingredients per a 1'2 ml.

4 llimes.

80 grams de sucre.

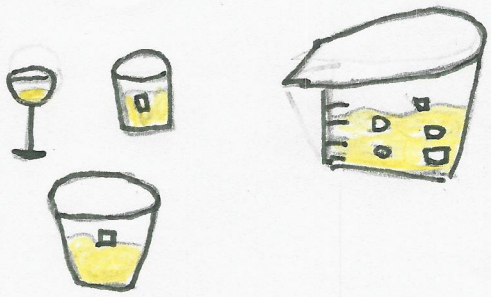
500 grams de glaçons de gel.

500 ml d'aigua.

Preparació

1. Llava molt fé la llima i pela la pell, intenta que no toque la part blanca, i posa-la em la batidora
2. Pela completament les 4 llimes i lleva les llavors.
3. Posa les llimes em la batidora i posa la meitat de l'aigua (250ml)
4. Tritura-ho tot fins que quede una pasta.
5. Posa la mezcla em um coladon i cola-lo
6. Posa a la batidora la mezcla amb l'aigua, els glaçons i el sucre. Torna a tritura-ho tot fins que els glaçons practicament se desfachem.

I ja tens llesta la teva llimonada.



"FRELOCOTÓN"

INGREDIENTS:

- Una llanda de 200g de bresquilla en almívar
- 100g de sucre
- 500 ml de iogurt natural ensucrat
- 20 maduixes

OBJECTES DE CUINA:

- 1 bol
- Una batidora
- Un ganivet
- Un plat

PREPARACIÓ:

1. Agafem el plat i posem damunt les maduixes i amb el ganivet tallem la part de les fulles.
2. Rentem les maduixes i les fiquem al bol.
3. Obrim la llanda de les bresquilles i les posem al bol.
4. Obrim el iogurt natural i posem 500ml al bol i també 100 g de sucre
5. Batim tot 1 minut.
6. I ja està el nostre "Frelocotón"

BOMBONS DE LEGO

Per a 10 bombons:

Ingredients:

- Xocolata pera fondre 8 troços
- Lacasitos 15
- Estreles de decorar 1 pot
- Galetes Maria 2

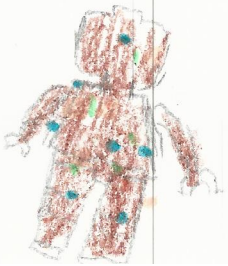
Materials:

- bol de cristal
- Pala
- cassola
- cullera
- molde de lego (Silicona)

Elaboració:

- Primer posem aigua a la cassola i la fiquem al foc a 80 graus, coloquem xocolata al bol de cristal.
- A continuació agafem el bol i el posem damunt de la cassola.
- Ara esperem a que la xocolata es fongа mentres la menegem amb la pala. Una vegada esta fosa la xocolata la posem al molde de lego i els lacasitos, estreles, galetes...

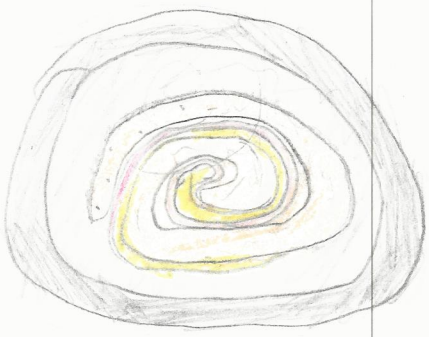
Ara deixem que es refrede uns minuts, i en acabant o fiquem a la nevera tot el dia.



PA EMBOLICAT
AMB PERNIL I FORMATGE

Ingredients:

6 tallades de pernil
6 tallades de formatge groc
Pa bimbo
Maionesa
Mostassa



Pasos:

1r Posem un tros de paper de forn.
2n Posem 2 files de 3 rodanxes de pa damunt.
3r Amb el corró les aplanarem fent que s'ajuntin bé.
4t Amb una cullera posarem la maionesa i després la mostassa.
5è Posem una tallada de pernil en cada una i el mateix amb formatge.
6è L'enrotllem molt bé perquè no es desfaça.
7è I finalment ho tallem en trossos iguals i ja tenim el nostre pa enrollat de pernil i formatge.

PÁ CASOLÁ AMB NOCILLA

INGREDIENTS (4-5) persones

- 1 kg de farina
- 50 g de rent
- 200 g de mantega
- 2 culleretes de sal
- 1 cullereta de sucre
- Anís (A gust)
- 500 cl d'aigua temperada
- Nocilla per a untar

ELABORACIÓ

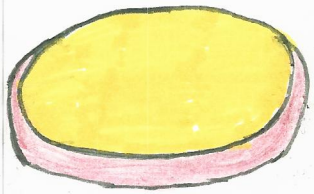
1. En un bol hi ha que possar la farina.
2. Ara hi ha que escampar el rent i possar la mantega.
3. Després hi ha que possar la sal i el sucre.
4. Si volem possem anís.
5. Per últim possem l'aigua mesclant bé tots els ingredients hasta aconseguir una massa homogenia. Hi ha que deixar repossar 30 minuts aproximadament.
6. Ara hi ha que amassar i fer formes que més t'ha agrade.
7. A continuació hi ha que precalentar el forn a 200º, i després vaixar a 180º durant 15 minuts. Es hora d'introduir la massa.
8. Després de posar-lo al forn hi ha que possar la Nocilla al gust de cada persona.

¡BON PROFIT!

PASTÍS DE LLIMA

Ingredients:

- 1 massa de pasta fullada (hojaldre)
- 4 ous
- 150 g de sucre
- 200 ml de nata
- 70 ml de suc de llima
- Ratlladura de la pell d'una llima



Preparació:

1- Posem en un bol els 4 ous i es baten.
2- S'afegeix el sucre i es bat.
3- Després s'afegeix la nata i es remou.
4- Per últim es posa el suc de llima i la ratlladura
5- S'agafa un recipient i s'unta d'oli o mantega.
6- Es posa la massa de pasta fullada al recipient.
7- Per últim es posa la mescla al recipient.
8- Es precalenta el forn a 180° durant 10-15 min.
9- Per últim es col·loca el recipient al forn durant 40-45 min.

COCA EN LLANDA

Ingredients:

- 250 gr de llet
- 400 gr de farina
- 300 gr de sucre
- 3 ous
- 250 gr de oli de oliva
- Corfa de llima, canella

Preparació:

1- Batem els ous i afegim el sucre, afegim la ralladura de llima i mesclem tot.

2- Afegim la llet junt amb l'oli i mesclem. Poquet a poquet se posa la farina. Una vegada esta tot mesclat es posa en un molde de llanda i el fiquem al forn a 180 graus 40 minuts. Als 20 minuts espolvoregem la superficie amb sucre i canella i al forn 20 minuts mes.