



Assaborint

RECORDS DE NADAL



Ajuntament
de Sabadell



Assaborint RECORDS DE NADAL

Receptes i vivències de les persones usuàries del Servei d'Atenció Domiciliària de l'Ajuntament de Sabadell, recopilades per l'equip de professionals d'Accent Social.

Sense la seva col·laboració i records aquest llibre de receptes no hauria estat possible.



Salutacions



ELOI ISMAEL CORTÉS SERRA · REGIDOR D'ACCIÓ SOCIAL I D'HABITATGE

Aquest llibre és pura inspiració gastronòmica, la gastronomia és més que unes receptes, són les vivències i els records de les persones que les han inventat i elaborat, i de qui les han gaudit a la taula. Receptes fetes amb AMOR, amb majúscules, receptes de tota una vida, receptes de records inesborrables que sempre estaran amb nosaltres, records d'infantesa i de maduresa que ens faran sentir amb els seus sabors la saviesa viscuda de les persones protagonistes.

Gràcies a totes les que heu aportat el vostre granet de sorra per poder construir aquest llibre de receptes. Esperem que pugueu gaudir a la taula d'aquest receptari únic.

CARLOS LOZANO PORRAS · GERENT D'ACCENT SOCIAL

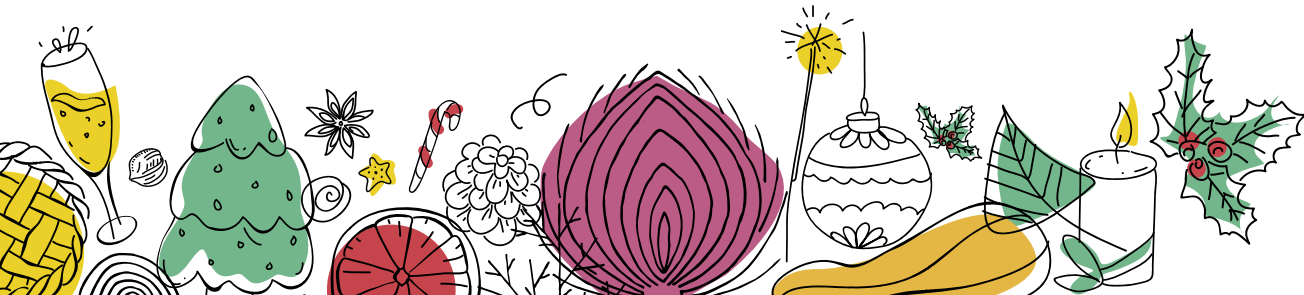
La cuina i la gastronomia tenen un paper essencial en la memòria i els records al llarg de la vida. I encara més, en les festes de Nadal, on les llars s'engalanen i, s'envolten de les olors i els sabors tradicionals de sempre, d'aquells que són singulars d'aquesta època de l'any, que han passat de generació en generació i que omplen els nostres records.

Amb **Assaborint Records de Nadal** podem transitar per les vides i els records de les persones usuàries del Servei d'Atenció Domiciliària de Sabadell i compartir amb elles les seves vivències i emocions al voltant dels fogons i del Nadal.

Com a homenatge a totes elles us lliurem aquest exemplar i us convidem a gaudir-lo amb curiositat i afecte, i a viatjar pels plats i els records de cadascuna de les persones que han col·laborat en aquest receptari tan especial i a les que agraïm profundament la seva generositat.

Índex

CONSELLS PER ACONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE	6
LES RECEPTES DELS NOSTRES USUARIS I USUÀRIES	7
PRIMER PLAT	7
SEGON PLAT	27
POSTRE	51
ASSABORINT MÉS RECORDS DE NADAL	59



Consells

PER ACONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓ MÉS SALUDABLE*

CONSUMEIX 3-4 VEGADES A LA SETMANA

Peixos, carns, triant carns magres (pollastre, gall dindi, conill) i moderant el consum de carns vermelles. Es poden consumir ous amb aquesta freqüència.

EVITA

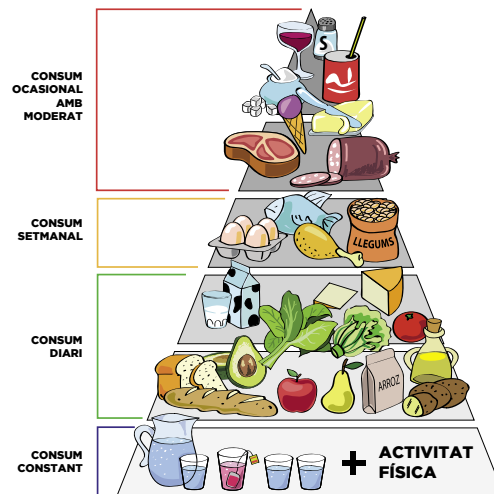
El consum d'aliments com la mel, els dolços o el sucre, les mantegues i la brioixeria. NO abuis de la sal ni dels fregits.

MILLOR

L'oli d'oliva verge extra. Els plats de cullera són una bona font d'energia i de proteïnes vegetals.

CONSELLS PER CUINAR

1. Utilitza tècniques culinàries que aportin menys greix com el forn, bullit, planxa o vapor.
2. Respecta la gastronomia de la zona i els costums de les persones usuàries.
3. Evita l'excés de sal en els plats. Poden condimentar-se amb espècies i herbes aromàtiques.



*En cas de patologia consultar amb el personal sanitari.

Canelons

🕒 180' 👥 6 persones

VICTORIA TORO DELGADO

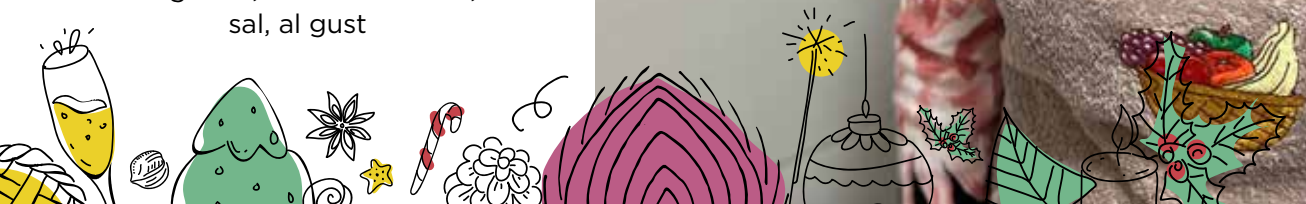


INGREDIENTS

2 pits de pollastre, 4-5 trossos de cansalada, 3-4 trossos de carn de porc, 2 cullerades soperes de foie gras
150 gr de tomàquet fregit, 1 ceba
18-20 plaques de pasta de canelons

Per la beixamel:

100 gr de farina, 100 gr de mantega o margarina, 1.000 ml de llet, sal, al gust





ELABORACIÓ

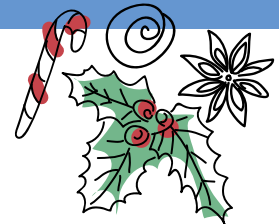
1. Primer, trossegem la carn i la posem a fregir, a foc mitjà. Quan estigui cuita la traiem i en la mateixa paella posem la ceba picada i el tomàquet fregit per aprofitar l'oli de la carn.
2. Coem la pasta de canelons amb aigua abundant, oli i sal perquè no s'enganxin. Una vegada estigui cuita, la coem i reservem en una safata perquè es refredi i s'assequi. Seguidament, amb l'ajuda d'una picadora triturem la carn. En el mateix moment, hi posem el foie gras i parem de triturar quan quedi una massa fina, segons la nostra preferència.
3. Ara ja podem donar-li forma al nostres canelons, posem una cullerada de carn en cada làmina i li donem forma de caneló. Els anem col·locant en una safata apta per al forn. Per fer la beixamel, posem la llet, una cullerada de farina, la margarina o mantega i la sal al nostre gust, en una cassola i ho anem remenant tota l'estona fins que sigui espessa i no quedin grumolls.
4. Tot seguit, posem la beixamel damunt dels canelons i ja els podem posar al forn durant 20 minuts a 220 graus. Quan estiguin daurats el podem apagar i, tot seguit, emplatar.



RECORD



Tinc el record de tots els meus fills a casa, amb les seves parelles tots junts i contents. Passats aquests anys, ara ja em conviden a mi a dinar per Nadal.



Canelons de Nadal

🕒 45'

👥 4 persones

CARMEN BARRABÉS PUBILL



INGREDIENTS

1 kg de carn mixta - vedella i pollastre -

2 tomàquets

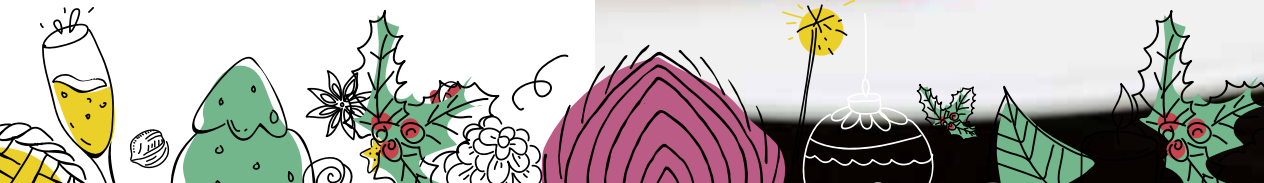
2 cullerades de tomàquet fregit

2 cebes, sal, pebre, oli

24 làmines de pasta (canelons)

Per fer la beixamel:

farina, llet, mantega





ELABORACIÓ

1. Primer, piquem les cebes, el pebrot i els tomàquets a daus petits i fem el sofregit, també incorporem el tomàquet fregit i la sal, al gust. Deixem coure 10 minuts.
2. Incorporem la carn prèviament salpebrada i deixem que es cogui tot a foc lent durant 15 o 20 minuts i la reservem. Mentrestant, cuinem les làmines de pasta segons les indicacions del fabricant i les reservem.
3. Per fer la beixamel, fonem la mantega en una cassola i hi incorporem la farina i la llet, remenem constantment fins a aconseguir una textura homogènia. Salpebrem al gust i deixem cuinar a foc mig, fins que la beixamel estigui al nostre gust. La retirem del foc i la reservem.
4. Preparem els canelons, omplim cada làmina de pasta amb el sofregit i els anem col·locant en una safata de forn i, a continuació, hi aboquem la beixamel a sobre.
5. Enforem durant 20 o 25 minuts a 180 graus, fins que estiguin daurats i al nostre gust.



RECORD



Recordo aquest plat especialment per les festes de Nadal, ens reunim tota la família i recordem al meu fill que tristament ja no hi és.



Canelons de la Paquita

🕒 2H

👥 10 persones

FRANCISCA VERDUGO VEGAS



INGREDIENTS

½ pollastre desossat, 200 gr de jarret de vedella, 200 gr de carn de porc del coll, 1 llauna de foie gras
2 tomàquets madurs, 1 ceba, 40 plaques de pasta de canelons, formatge per gratinar, oli d'oliva, sal, al gust

Per la beixamel:

100 gr de mantega, 100 gr de farina,
1 l de llet, sal i pebre, al gust





ELABORACIÓ

1. Comencem amb el rostit de la carn. La posem en una cassola amb oli i sal, al gust i la cuinem durant 45 minuts, a foc mig. Mentrestant es va coent, fem un sofregit de ceba i tomàquet i incorporem el foie gras.
2. Quan la carn estigui cuïta esperem que es temperi i la piquem amb l'ajuda d'una picadora, la integrem amb el sofregit i ho deixem refredar. Paral·lelament, posem a bullir la pasta dels canelons i, una vegada bullida, que també es refredi.
3. Mentrestant, fem la beixamel, posem la mantega en una cassola i la fonem, hi afegim la farina i la coem una mica, a foc lent. Incorporem la llet, poc a poc, sal i pebre i no parem de remoure fins que es faci espessa, al nostre gust.
4. Ara, ens disposem a fer els canelons, posem una cullerada de rostit, ho posem damunt de la pasta i ho enrotllem. Els col·loquem en una safata, hi posem la beixamel per damunt i el formatge per gratinar i al forn durant 20 minuts o fins que estiguin dauradets, al nostre gust.

TRUC: El secret és posar-li ganes, cuinar el que t'agrada i amb amor. Als canelons el que no hi pot faltar és la llauneta de foie gras i el tomàquet pel rostit.



RECORD



Els canelons em recorden al Nadal en família, quins records tan feliços!



Croquetes

🕒 75' 👥 4 persones

ELOINA LACALLE LÓPEZ



INGREDIENTS

250 gr de carn magra de porc,
250 gr de cervell de xai, 50 gr de fetge
de vedella en trossos petits
100 ml de vi blanc, 5 tomàquets
1 ceba, oli, sal, al gust

Per la beixamel: 100 gr de mantega,
100 gr de farina, 1 l de llet, sal, al gust

Per l'arrebossat: 150 gr de farina,
300 gr de pa ratllat, 3 ous





ELABORACIÓ

1. Primer, piquem la ceba i els tomàquets i els posem en una paella amb oli per fer un sofregit, a foc lent, uns 10 minuts. Incorporem sal al gust. Un cop llest el reservem.
2. Triturem la carn i trinxem el fetge, els cervells i ho incorporem a la paella del sofregit, juntament amb el vi, perquè es cuini a foc lent durant 10 minuts. Passat aquest temps ho deixem refredar i ho reservem. Mentrestant fem la beixamel, posem una cassola al foc i hi fonem la mantega, a continuació hi incorporem la farina i la removem perquè es cogui, a foc mig. En una olla a banda, escalfem la llet i li posem sal.
3. Incorporem la llet calenta a la farina cuinada, poc a poc i ho coem durant 10 minuts. Tot seguit, afegim la carn a la beixamel, ho integrem i, si cal, rectificuem de sal. Ho deixem 2 minuts al foc i l'apaguem.
4. Deixem refredar durant 30 minuts i seguidament fem la forma de les croquetes. Batem els ous, passem les croquetes per la farina, després per l'ou i per últim pel pa ratllat. Les fregim en una paella amb oli abundant o al forn, les col·loquem uns minuts sobre paper absorbent per treure l'excés d'oli i ja les podem gaudir.



RECORD



Recordo els primers Nadals a Catalunya, aquesta va ser la primera recepta que vaig aprendre a fer.



Cuinat de Llenties

🕒 35'

👥 4 persones

TERESA FERRER ALBERICH



INGREDIENTS

500 gr de llenties del mercat

250 gr de tomàquet sofregit

100 gr de xoriç tallat en trossos petits

200 gr de bacó, 1 botifarra negra

1 ceba, 1 all

oli d'oliva

sal, al gust





ELABORACIÓ

1. Primer coem les lleties durant 30 minuts amb aigua mineral d'ampolla, no de l'aixeta, perquè quedin millor.
2. Mentrestant, fregim el bacó en una cassola amb oli d'oliva i tot seguit, hi incorporem la ceba picada i ho fregim fins que quedi daurat.
3. Quan el bacó i la ceba estiguin al punt, hi afegim el xoriç, a continuació l'all i, per últim, el tomàquet sofregit i ho deixem coure durant uns 5 minuts a foc lent i reservem.
4. Quan les lleties ja estiguin cuites, les incorporem a la cassola del sofregit, prèviament colades, remenem i deixem que faci "xup-xup".
5. Per últim, hi posem la botifarra negra en trossos, ho deixem reposar 10 minuts, i ja ho podem emplatat.



RECORD



És una recepta que faig sempre per la meva família per aquestes dates. M'agrada molt quan ens juntem amb la família a casa i em diuen com els hi agrada la meua cuina.



Gaspatxo andalús



15'



4 persones

CONCEPCIÓN OSUNA NOGALES



INGREDIENTS

500 gr de tomàquet natural en llauna

1 pebrot vermell

1 dent d'all

1 cogombre

1 barra de pa

½ got petit de vinagre

oli d'oliva i sal, al gust





ELABORACIÓ

1. En primer lloc, comencem posant el pa en remull durant 5 minuts, fins que s'estovi. Després, per treure l'excés d'aigua escorrem el pa.
2. Tot seguit, tallem a trossets el pebrot vermell, el cogombre, i l'all el partim en dos trossos. Una vegada ho tenim trossejat, posem tots els ingredients en un recipient, així com la llauna de tomàquet natural, el vinagre, oli i la sal.
3. Ho triturarem tot amb la batedora perquè quedi una textura fina, i si encara hi trobem trossets menuts de verdura, fins i tot, ho podem passar per un colador.
4. Ja el podem servir en bols.

TRUC: Si hi ha un menjar que t'agrada i és sa, també es pot cuinar fora de la seva temporada habitual.



RECORD

És un record de la meva infantesa; la meva mare el preparava com a postre, fins i tot a l'hivern. Ara jo també ho preparo tot l'any, fins i tot per Nadal.



Lasanya de pollastre amb xampinyons

🕒 40' 👥 4 persones

MANUELA PORTILLO OSUNA



INGREDIENTS

2 pits de pollastre filetejats

1 ceba gran tallada en juliana

200 gr de xampinyons laminats

1 paquet de formatge ratllat, sal, al gust

Per fer la beixamel:

50 gr de mantega, 1 pastilla de brou de pollastre concentrat, 2 cullerades de maizena, 1 polsim de nou moscada

1 l de llet





ELABORACIÓ

1. Primer, posem una mica de sal als pits de pollastre i les saltem en la paella, només volta i volta. Tot seguit, els retirem i els col·loquem en un recipient apte per al forn.
2. Posem una paella al foc i cuinem a foc lent la ceba tallada en juliana i hi afegim els xampinyons. Una vegada estiguin llestos els retirem de la paella i reservem l'aigua que s'hagi pogut fer durant la cocció per posar-ho més tard a la beixamel.
3. A continuació, fem la beixamel. Posem en un cassó a foc lent, la mantega, la pastilla de brou, la maicena i el polsim de nou moscada i quan la mescla estigui desfeta, hi afegim 0,5 litres de llet. Removem i pugem el gas a foc mitjà i anem afegint la resta de llet, poc a poc, fins que s'espesseixi.
4. Cobrim els pits de pollastre amb la ceba i els xampinyons; després ho cobrim amb beixamel i tirem per sobre el formatge ratllat.
5. Escalfem el forn a 70 graus i posem la safata en la posició més baixa, en la funció de gratinar i ho deixem coure uns 15 o 20 minuts, fins que es fongui el formatge. Després, ja la podrem servir i gaudir.



RECORD



És una recepta que em recorda als dinars en família, al voltant de les festes de Nadal. Per aprofitar el pollastre sobrant del rostit també fèiem receptes com aquesta.



Llenties casolanes

🕒 90' 👥 4 persones

CARMEN TROYA QUESADA



INGREDIENTS

500 gr de Llenties

1 all

2 tomàquets madurs

2 cebes mitjanes

1 tros de xoriço

2 fulles de llorer

oli d'oliva

sal, al gust





ELABORACIÓ

1. Per a fer unes lleties, necessitem posar-les en remull la nit d'abans.
2. El dia següent, comencem bullint-les en una olla amb aigua i amb l'all i les fulles de llorer uns 40 minuts.
3. D'altra banda, fem un sofregit amb una mica d'oli, les cebes, els tomàquets i una mica d'all. Quan està llest el treiem, ho triturarem amb l'ajuda d'una batedora i ho incorporarem a la cassola de les lleties i que segueixi bullint.
4. Mentrestant, passem el xoriço per la paella i l'afegim a la cassola, i deixem que es cuini 30 minuts més fins a aconseguir una textura més cremosa.
5. Aleshores, apaguem el foc, deixem reposar uns minuts i ja les podem servir.



RECORD



Vaig aprendre aquesta recepta de la meva mare i en aquestes dates sempre la recordo. No és un plat típic de Nadal però a mi m'agrada cuinar-ho perquè em recorda als dinars en família.



Llom en "orza"

🕒 60' 👥 4 persones

ELOINA LACALLE LÓPEZ



INGREDIENTS

1.000 gr de llom de porc

1 all sencer

sal, al gust

clau

pimentó vermell

500 ml d'oli d'oliva

200 ml d'aigua

vinagre





ELABORACIÓ

1. El primer pas l'hem de fer el dia abans i és posar el llom en una safata amb un adob de pimentó, vinagre, clau i all. Fet això, el cobrim amb aigua i el deixem a la nevera 24 hores.
2. Traiem el llom de la nevera i l'escorrem fins que tregui tot el líquid.
3. A continuació, el filetegem i el posem en una paella amb l'oli per coure'l, a foc lent. Quan ja estigui fregit el deixem refredar.
4. Tot seguit, el guardem a la nevera en una safata hermètica perquè s'acabi de refredar i ja el tindrem llest per consumir com si fos un embotit.



RECORD



Amb aquesta recepta recordo les meves arrels, el llom en "orza" és un plat típic de la meua terra, a Cuenca, i que també es pot utilitzar com a aperitiu fred pel Nadal.



Sopa de galets

🕒 195' 👥 2 persones

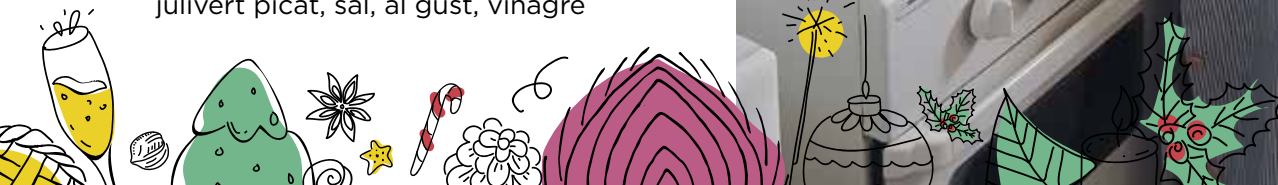
MARÍA ANTONIA TORRAS ROVIRA



INGREDIENTS

100 gr de galets grans, 2 l d'aigua mineral,
2 trossos de carcanada de porc, 1 os de pernil
150 gr de gallina, 150 gr d'orella de porc
1 meitat de peu de porc, 125 gr de botifarra crua
1 botifarra negra, ½ col, 1 branca d'api, 1 pastanaga
1 nap, 2 patates tallades a quarts

Per a les pilotes: 250 gr de carn picada de porc
i vedella, 100 gr de farina de galeta, 1 ou, all picat
julivert picat, sal, al gust, vinagre





ELABORACIÓ

Aquest plat s'elabora en dos processos, en primer lloc farem el brou i mentre es va fent prepararem la pilota i els galets.

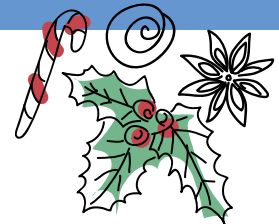
1. En primer lloc, rentem tota la carn i la verdura, menys la carn picada i les botifarres. Tot seguit, posem al foc una cassola fonda i gran, hi posem la meitat de l'aigua mineral i incorporem la carn i els ossos i després les verdures, menys la col i la patata. Afegim la resta d'aigua i una mica de sal i que bulli tot junt durant 2 hores i 30 minuts.
2. Mentrestant, coem els galets en aigua abundant i, a continuació, fem la pilota. Barregem la carn picada amb l'all i el julivert picat i hi posem sal, al gust. Hi incorporem l'ou i, en darrer terme, la farina de galeta i ho barregem tot, de nou. Una vegada cuinats els galets, els deixem refredar i hi introduïm amb compte la massa de la pilota dins i els reservem.
3. Passades les 2 hores i mitja, afegim al caldo la col, les patates i les botifarres i que bulli 30 minuts més. Després, el colem en una altra cassola i posem en una safata la carn d'olla i les verdures. 5. Per últim, hi afegim els galets farcits de pilota i que bullin uns 15 minuts. Deixem que reposi uns minutets i ja ho tenim tot llest per servir.



RECORD



Aquest plat em recorda als dinars i sopars de Nadal amb la família. És molt típic a Catalunya i molt bo a més, em deixa una sensació molt agradable perquè és un menjar calentó i que satisfà el cos en temps de fred.



Besuc a la sal

🕒 60' 👥 4 persones

RAFAELA BENÍTEZ OBRERO



INGREDIENTS

1.250 gr de besuc

4 talls de pernil dolç o bacó

30 gr de prunes

30 gr de panses

4 dents d'all

farigola i llorer, per aromatitzar

1.500 gr de sal seca

oli





ELABORACIÓ

1. Primer, rentem el peix. Un cop net, el farcim de bacó o pernil. A sobre hi posem la farigola i el llorer.
2. Tot seguit, col·loquem un llit de sal en una safata. A sobre hi posem el besuc farcit, el llorer i la farigola i ho cobrim amb la resta de sal. Enfornem uns 35 minuts.
3. Mentrestant, saltem les prunes i les panses en una paella, amb oli i sal. 4. Traiem el peix del forn, trenquem la sal, l'apartem i presentem el besuc en una safata.
5. Per últim, hi afegim les prunes i les panses i ja el podem servir.

TRUC: El meu secret és la innovació, busco ingredients que potenciïn el sabor al plat. Però sobretot, considero que el millor ingredient és posar-li amor i afecte.



RECORD



Parlar d'aquest plat em recorda al Nadal amb família. He arribat a cuinar fins per a 40 persones, però aquest plat el faig quan em trobo en un entorn més íntim, amb els meus fills. Sempre que cuino sento que els meus familiars agraeixen la meva dedicació i això em fa sentir bé.



Conill "a la monja"

🕒 60'

👥 10 persones

PROVIDENCIA MARTÍNEZ MONTES



INGREDIENTS

2.500 gr de conill trossejat

4 tomàquets

2 cebes

1 pebrot vermell

oli d'oliva

sal i pebre, al gust





ELABORACIÓ

1. Primer, en una paella amb oli, posem el conill i el sofregim, sense fregir-lo del tot. El reservem a la mateixa paella.
2. A banda, preparem un sofregit de ceba, tomàquet, pebrot, sal i pebre, al gust.
3. Tot seguit, quan estigui temperat, el triturem, l'incorporem a la paella on tenim el conill i el deixem cuinar a foc lent uns 30 minuts, o fins que el notem que ja està tendre.
4. El deixem reposar uns minuts i ja el podem servir.



RECORD



Em recorda a la meva família, més encara en aquesta època de Nadal que tradicionalment hem passat sempre tots junts. És una recepta que ens agrada tant, que, fins i tot, el meu nebot que treballa de xef a Tailàndia, també la cuina allà.



Conill de vedella amb salsa de ceba

🕒 110' 👥 4 persones

EMERITA FERNÁNDEZ SANTOS



INGREDIENTS

1 kg de conill de vedella
1 ceba dolça, 2 dents d'all
5 grans de pebre negre
½ got petit de vi blanc
1 cullerada de conyac
oli d'oliva
sal
aigua





ELABORACIÓ

1. Trossegem el conill de vedella en parts iguals.
2. Tallem la ceba a daus que no siguin excessivament grossos i els alls a làmines.
3. Preparem una cassola mitjana, cobrim el fons amb oli i hi afegim la vedella, la ceba, els alls, els grans de pebre negre i sal, al gust. Ho saltegem uns 10 minuts a foc mig i hi incorporarem el vi i el conyac. Removem i ho cuinem 6 o 7 minuts més.
4. Tot seguit afegim aigua fins que cobreixi la carn, tapem la cassola i ho deixem coure durant 1 hora i 30 minuts. Durant aquest temps hem d'anar revisant si cal afegir més aigua, o no.
5. Passat aquest temps, mirem si la carn està al seu punt i, si és el cas, retirem la cassola del foc i ja podem servir el plat.

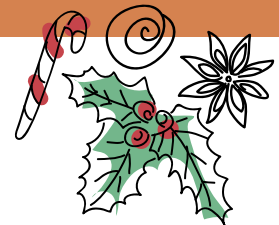
TRUC: El meu secret és cuinar-lo amb molt d'amor i estar molt pendent de la cassola.



RECORD



Recordo aquesta recepta com una de les que sempre han tingut més èxit en els menjars del Nadal i que ja cuinava la meva mare, amb tota la seva dedicació i afecte.



Cuinat cordovès

🕒 180' 👥 6 persones

PILAR CANO ORTEGA



INGREDIENTS

1 os blanc de porc, 1 os de coixell
150 gr de cansalada, 500 gr de cigrons
250 gr de pencas o mongetes verdes
1 pollastre trossejat, 2 patates
2 ous, 200 gr de pa ratllat
2 dents d'all, aigua
sal, al gust
pebre, safrà, julivert





ELABORACIÓ

1. En primer lloc posem aigua freda en una olla i introduïm l'os blanc, el coixell, la cansalada i els cigrons i ho deixem coure durant 3 hores.
2. A meitat de la cocció, quan hagi passat 1 hora i mitja, hi afegim el pollastre, les patates, les penques o les mongetes vedes i ho deixem coure durant 30 minuts més.
3. Passats aquests 30 minuts traiem de l'olla el pit de pollastre, la cansalada i el coixell per fer una pilota.
4. Per fer la massa de la pilota, trinxem tota la carn i li afegim els ous, el pa ratllat, el pebre, el safrà, el julivert i sal, al gust.
5. Barregem tot bé, ho amassem, li donem forma de pilota i la incorporem de nou a l'olla perquè s'acabi de coure durant 1 hora més.
6. Deixem reposar uns minuts i ja ho podem servir.



RECORD



Recordo a la meua mare i la meua àvia passant hores a la cuina fent aquest plat per les festes de Nadal.

El menjàvem tota la família, els meus pares, germans, tietes, avis i àvies. Un record molt feliç i entranyable.



Filet de vedella amb salsa

🕒 90' 👥 5 persones

CLARA LIRA SANTIAGO



INGREDIENTS

5 talls de filet de vedella

500 gr de tomàquet natural en conserva

1 ceba, 1 all

1 got de vi blanc

sal, al gust

pebre negre, al gust

1 fulla de llorer

oli d'oliva





ELABORACIÓ

1. En primer lloc, posem una paella amb una mica d'oli al foc, deixem que s'escalfi. Salpebrem els filets i, a continuació, els segellem a la paella i els retirem en una safata.
2. Seguidament, piquem la ceba i l'all i els cuinem a foc lent en la mateixa paella on hem cuinat la vedella i, quan estiguin al punt, hi incorporem el tomàquet i ho integrem tot bé.
3. Per últim, afegim el got de vi blanc i també el filets novament, perquè s'acabin de cuinar a foc mig durant uns minuts més. Quan la carn estigui tendra i al nostre gust, la retirem i que reposi uns minuts abans de servir.

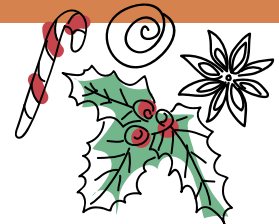
TRUC: La recepta queda molt bé també si li afegim rovellons per donar-li un toc especial a la salsa.



RECORD



Aquesta recepta és apreciada perquè sempre la cuinava per Nadal, amb la taula plena, els fills i la companyia del meu marit, a qui li agradava especialment aquest plat.



Llagosta a l'americana

🕒 90'

👥 4 persones

MARI CARMEN FONT GARCÍA



INGREDIENTS

4 llagostes, 2 pastanagues

4 tomàquets, 1 porro

¼ l de brou de peix

50 gr de mantega, oli d'oliva

1 copa de conyac, 1 got de vi blanc

sal, al gust

pebre de caiena, al gust

farigola i llorer, al gust





ELABORACIÓ

1. En primer lloc, cobrim el fons d'una cassola amb oli d'oliva i hi saltegem la llagosta, a banda i banda. Hi incorporem el conyac i el vi blanc, pugem el foc d'intensitat uns minuts i la retirem.
2. A continuació, a la mateixa cassola hi afegim el porro i la pastanaga picats, també els tomàquets fets a daus i ho anem cuinant durant uns minuts més. Tot seguit, hi afegim el brou de peix i ho fem coure fins que tot quedi integrat.
3. Afegim sal, al gust, la caiena, la farigola i el llorer i hi incorporem la llagosta i la deixem coure uns minuts.
4. Retirem la llagosta del foc i la reservem en una safata. Deixem que els altres ingredients es vagin reduint i aleshores hi posem la mantega. Quan la salsa es posi més fosca apaguem foc i deixem reposar uns minuts.
5. Ja podem integrar-la amb la llagosta i presentar a taula.

TRUC: Jo sempre guardo les cues i els caps de les llagostes per aprofitar-les per fer un bon brou.



RECORD



Recordo aquesta recepta perquè va ser herència de la meva mare, que també gaudia molt a la cuina i sempre reunia a tots els seus fills i filles en les dates de Nadal i cuinava plats especials com aquest.



Peus de porc a la catalana

🕒 60' 👥 4 persones

VALENTINA MARTÍNEZ VALERO



INGREDIENTS

4 peus de porc per la meitat

3 cebes

1 cap d'all

1 tomàquet

2 fulles de llorer

25 gr de canyella





ELABORACIÓ

1. En primer lloc, rentem els peus de porc amb una mica d'aigua i, tot seguit, els posem en una olla amb aigua suficient perquè els cobreixi i els coem a foc lent uns 30 minuts, aproximadament.
2. Mentrestant, en una cassola amb oli fem un sofregit de ceba i tomàquet ratllats, a foc lent. Hi incorporem les fulles de llorer i la canyella.
3. Escorrem els peus de porc i els afegim al sofregit. Ho deixem coure uns minuts més, fins que veiem que estan al punt de cocció i ja els podem retirar i servir.



RECORD



La recepta dels peus de porc em recorda als dinars de festa a casa de la meua mare. Gaudia molt cuinant aquest plat i veient que ens agradava tant.



Pollastre rostit de Nadal

🕒 26H 👥 4 persones

JUAN CASTRO TERINGUER



INGREDIENTS

1 pollastre de pagès, 2 cebes
2 tomàquets petits, 2 taronges
200 gr de prunes
un grapat de pinyons
alls, julivert, 2 fulles de llorer
pebre negre, oli
sal, al gust
una copa de conyac





ELABORACIÓ

1. El dia abans, posem a macerar el pollastre trossejat amb la taronja a rodanxes, el pebre negre i la sal i el deixem reposar 24 hores.
2. Passat aquest temps, col·loquem el pollastre en una cassola amb oli d'oliva i el daurem. Quan estigui llest, el retirem i reservem.
3. Piquem les cebes i els tomàquets i ho incorporem a la mateixa cassola on hem daurat el pollastre.
4. A continuació, també hi afegim l'all, el julivert i les fulles de llorer i ho barregem tot bé perquè s'integri i deixem que es cuini.
5. Passats uns minuts, hi posem el conyac i ho deixem coure a foc lent durant uns 45 minuts.
6. Mentrestant, cuinem les prunes i els pinyons i ho reservem.
7. Comprovem la cocció del pollastre, apaguem el foc si ja està llest i ho deixem reposar 15 minuts.
8. Emplatem el pollastre amb la guarnició de prunes i pinyons.



RECORD



Aquesta recepta em recorda al dinar de Nadal perquè és el plat típic que menjo a casa envoltat dels meus fills i filles, nets i netes.



Sarsuela de lluç rap i marisc

🕒 60' 👥 5 persones

ANA GUEVARA PINTOR



INGREDIENTS

5 rodanxes de rap, 5 rodanxes de lluç
200 gr de musclos, 250 gr de cloïsses
10 gambes, 1 tomàquet gran
1 ceba, 1 all, ametlla picada
julivert, aigua
oli d'oliva
sal, al gust





ELABORACIÓ

1. En primer lloc, piquem la ceba i l'all i els posem a coure en una paella amb oli d'oliva, a foc lent, perquè es vagin fent poc a poc. Una vegada estiguin daurats hi incorporem el tomàquet ratllat i ho coem durant uns minuts més i reservem.
2. En una altra paella, fregim el peix i les gambes amb un raig d'oli, quan estigui tot dauradet ho retirem del foc i reservem l'oli.
3. En una olla petita amb aigua cuinem les cloïsses i els musclos uns 10 minuts. Mentrestant, en una cassola gran hi colem l'oli amb el que hem fregit el peix i hi afegim el tomàquet, la ceba i l'all i també les cloïsses i els musclos només amb una closca. Ho removem bé.
4. A continuació, hi posem el peix i movem la cassola amb ganes. Seguidament hi afegim les gambes. Deixem que vagi fent xup-xup i hi anem incorporant l'aigua amb el que hem cuit els musclos i les cloïsses.
5. Per últim, hi posem el julivert i l'ametlla picada i ho cuinem uns minuts més. Una vegada estigui llest, apaguem el foc, deixem reposar 10 minuts i ja estarà llest per servir.



RECORD



Tinc el record de tots els meus fills a taula amb les seves parelles, tots junts i contents durant les festes de Nadal. Ara ja em treuen a mi a dinar a fora.



Sarsuela de llucet

🕒 45' 👥 4 persones

MARIA DEL CARMEN
CABALLERO ROMASANTA



INGREDIENTS

1.000 gr de llucet, 8 llagostins
8 gambes

500 gr de cloïses i de musclos
1 ceba, 2 - 3 dents d'all

1 tomàquet, 1 pebrot vermell

1 fulla de llorer, farina per arrebossar
aigua i sal al gust

pastilla de brou concentrat

oli





ELABORACIÓ

1. En primer lloc, saltem els llagostins i les gambes volta i volta en una paella amb oli i reservem.
2. Tot seguit, enfarinem el peix i el fregim en una altra paella amb oli. Fet això, el reservem en una cassola, a banda.
3. Posem aigua a bullir en una olla i coem les cloïses i els musclos, al vapor.
4. A la paella on hem fregit el peix, hi farem el sofregit. Hi incorporarem la ceba trinxada, el tomàquet, el pebrot i els alls en làmines i els cuinem uns 5 minuts.
5. Quan el sofregit estigui a punt, el triturarem i li afegim l'aigua de coure les cloïses i els musclos.
6. Ara hi incorporarem el peix, els llagostins, les gambes, les cloïses i els musclos.
7. Finalment hi afegim la pastilla de brou concentrat de peix i sal, al gust. Per últim, també hi posem el llorer. Apaguem el foc i ho deixem reposar fins l'hora de dinar perquè els sabors s'integrin.



RECORD



La sarsuela de peix és un dels plats tradicionals que sempre hem cuinat a casa per les festes de Nadal i any nou. És una recepta que porta feina però val l'esforç quan la podem compartir.



Suprema de Llobarro

🕒 30'

👥 4 persones

ANTONIA GASULLA CUNILLE



INGREDIENTS

4 supremes de llobarro

4 patates, 1 ceba

oli d'oliva

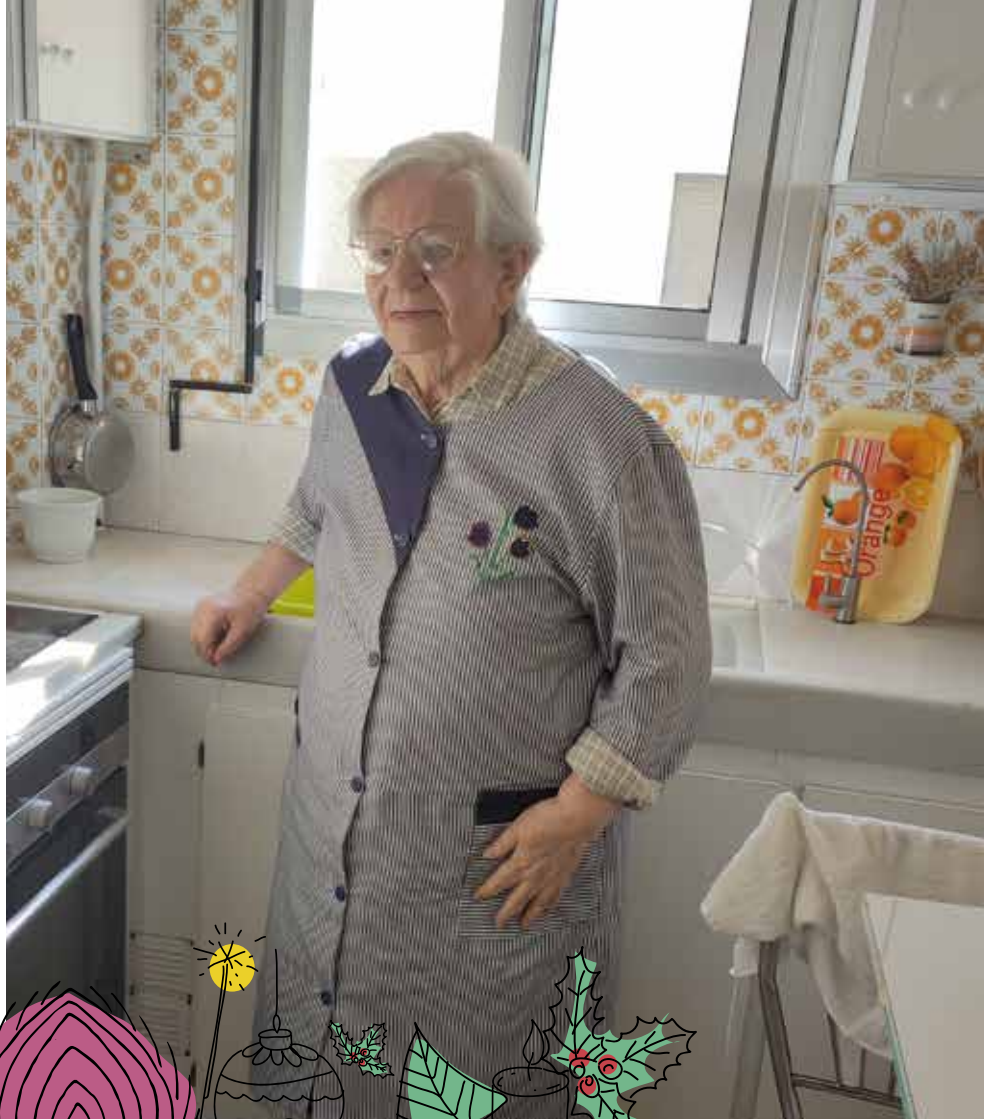
mitja copa de vi blanc

ametlla molta

crostons de pa

pebre blanc

sal, al gust





ELABORACIÓ

1. Tallem les patates a rodanxes, les fregim en una paella fins que quedin mig fetes i les retirem.
2. A la mateixa paella hi fregim la ceba picada o tallada, com més ens agradi, i una vegada cuinada la reservem juntament amb les patates i les posem a la llauna.
3. A sobre hi col·loquem el peix i hi posem sal i pebre, al gust. També hi posem l'ametlla molta i els crostons de pa.
4. Amb tot, ho posem al forn uns 15 minuts. Passat aquest temps comprovem que ha quedat al nostre gust i l'apaguem.

TRUC: Recomano no coure massa perquè el peix podria quedar sec.



RECORD



Aquesta recepta la feia la meva mare sempre per sopar la nit de Cap d'Any. Recordo quan era petita i com cuinava la meva mare per tota la família i per continuar la tradició jo he continuat cuinant-ho. Com és el dia de final d'any, davant del plat amb el peix, també poso una mica de lleties per tenir fortuna per al nou any.



Xai al forn amb patates

🕒 150' 👥 5 persones

JOSEFA QUILEZ AMOROS



INGREDIENTS

mig xai trossejat

8 patates

2 cebes

2 dents d'all

oli d'oliva

sal i pebre, al gust

julivert





ELABORACIÓ

1. En primer lloc, netegem el xai i, per altra banda, pelem i trossegem les patates a rodanxes. Tot seguit, ho col·loquem en una safata i hi posem sal, pebre i julivert, al gust.
2. A continuació, tallem les cebes en juliana i l'all en làmines, i ho posem a sofregir en una paella amb oli fins que estigui al nostre gust.
3. Posem les patates i el xai en una cassola amb oli durant 30 minuts.
4. Passat aquest temps, introduïm la cassola al forn a 180 graus durant 1 hora i quan comprovem que està ben cuit apaguem el forn, deixem reposar uns minuts i ja el podem servir.



RECORD



Amb aquest plat recordo les festes al meu poble on compartíem moments especials amb els veïns i veïnes al Nadal, fins i tot, ens ajuntàvem per a cantar nadesles.



Moniato en almivar

🕒 30'

👥 4 persones

DOLORES FERREIRA SALIDO



INGREDIENTS

4 moniatos
sucre al gust
una branca de canyella
aigua





ELABORACIÓ

1. Primer, rentem els moniatos, els pelem i els trossegem.
2. Els posem en un cassó amb aigua, de manera que tots els trossos quedin coberts, engeguem el foc i afegim els altres ingredients, el sucre i la canyella.
3. Ho fem coure a foc lent, fins que els moniatos estiguin al nostre gust.
4. Ens quedarà un líquid espès, un cop obtingut aquest resultat, ja està llest per emplatar.

TRUC: És un plat que no té gaire secret perquè és un plat senzill, però és una bona elecció per sorprendre a algú. Servint-lo com a postre, per exemple, ja que abans era molt típic i avui dia s'ha perdut.



RECORD



Parlar d'aquesta recepta em recorda al meu marit, que ja no és amb nosaltres. Ell gaudia molt a la cuina i sempre havia volgut ser cuiner i el Nadal era un moment molt especial per a ell. El recordaré amb aquest plat, molt ben acompanyada per les meves filles.



Pastis de formatge

🕒 40' 👥 8 persones

MANUELA PORTILLO OSUNA



INGREDIENTS

2 terrines de formatge
en crema philadelphia

5 ous

3 iogurts naturals

9 cullerades soperes de sucre

3 cullerades soperes de farina
de blat de moro

una mica de mantega





ELABORACIÓ

1. En primer lloc, batem els ingredients en aquest ordre: primer els ous, després afegim els iogurts; seguits del sucre, les terrines de formatge i finalment la farina.
2. Untem el motlle del pastís amb una mica de mantega i també l'empolsem amb una mica de farina.
3. Tot seguit, escalfem el forn per sota a 100 graus i, mentrestant, incorporem la massa del pastís al motlle. Quan el forn estigui calent, hi posem el pastís en la zona mitjana i el coem durant 30 minuts, sense obrir-lo fins que hagi passat aquest temps.
4. Deixem que es refredi una mica al forn, el traiem i el posem a la nevera fins uns minutets abans de consumir.



RECORD



Em recorda a l'amor
que envolta les
dates nadalenques,
és suau i dolç.



"Roscos" de vi

🕒 80' 👥 6 persones

ANTONIA MORENO RODRÍGUEZ



INGREDIENTS

3-4 gots de farina

2 gots de vi blanc, 1 got d'oli d'oliva

1 got de sucre

1 cullerada sopera de matafaluga

1 cullerada sopera de llevat

30 ml d'anís dolç

3 sobres de gasosa líquida

sucre per arrebossar





ELABORACIÓ

1. Primer, preparem la massa, en un bol hi posem el vi, l'oli, el sucre, la matafaluga i el llevat i ho barregem.
2. Després, anem afegint la farina poc a poc fins que la barreja es vagi espessint i no s'enganxi a les mans.
3. Tot seguit, escalfem el forn a 180 graus i, mentrestant, posem una mica de farina a la superfície on treballarem la massa. La manipulem per formar els "roscons", fent tires de massa allargades i després unint-les en els extrems, en forma de cercle.
4. Finalment, les col·loquem en una safata i les posem a coure al forn durant 15 minuts. Durant aquest temps les anirem vigilant per evitar que es torrin en excés.
5. Les traiem del forn, les posem en una safata perquè s'atemperin i ja les podem consumir.

TRUC: Els ingredients de la massa es van incorporant "a ull", segons anem observant si necessita més o menys quantitat.



RECORD



Fa més de 50 anys que treballo a Pedro Martínez, (Granada), on vaig néixer, cuinant la rebosteria que m'encarregaven per Nadal.

Preparava la massa a casa i les cuia al forn de pa del poble de llenya. Hi havia tanta gent que volia fer servir el forn que havia de reservar-lo per cuinar les meves receptes en dates nadalenes.



"Rosquillas" d'anís

🕒 60' 👥 6 persones

DOLORES JIMENEZ DELGADO



INGREDIENTS

- 500 gr de farina de rebosteria de blat
- 150 gr de sucre
- 3 ous
- oli d'oliva
- 30 ml d'anís dolç
- 3 sobres de gasosa líquida
- sucre per arrebossar





ELABORACIÓ

1. En un bol gran hi posem tots els ingredients, excepte la farina, i els batem bé.
2. Tot seguit, anem afegint la farina, poc a poc, i la treballem fins que aconseguim una massa homogènia i fàcilment manipulable.
3. A continuació, fem una bola amb la massa i formem un forat al centre amb les mans.
4. Posem una paella amb oli al foc i quan estigui calent anem fent les "rosquillas" amb la massa i les fregim fins que quedin daurades, a banda i banda.
5. A mesura que es vagin coent, les posem en un plat i les arrebossem amb sucre, al gust.
6. Esperem que es refredin per degustar i gaudir-ne.



RECORD



Recordo aquesta recepta amb molt d'amor perquè sempre la cuinava pel dia de Sant Esteve que també era l'aniversari del meu fill i era un dia molt especial.

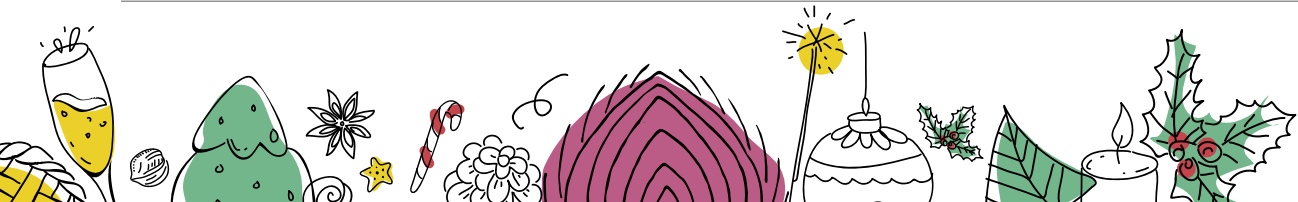


Assaborint

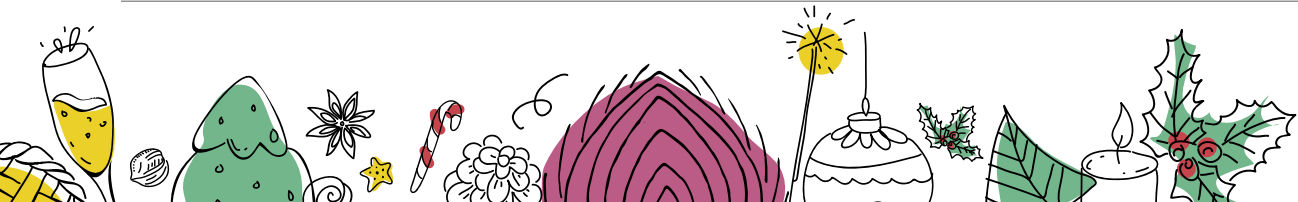
+ RECORDS DE NADAL



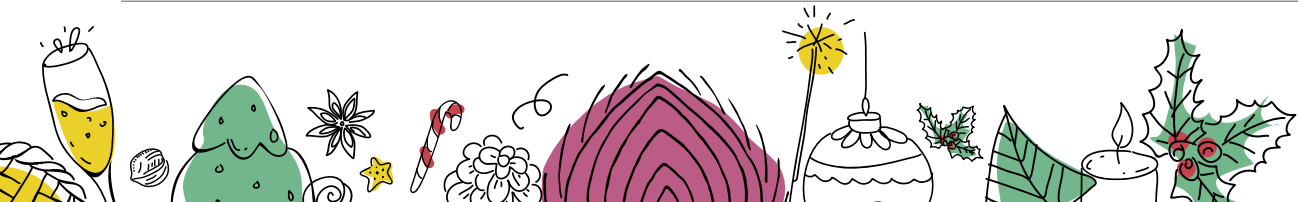




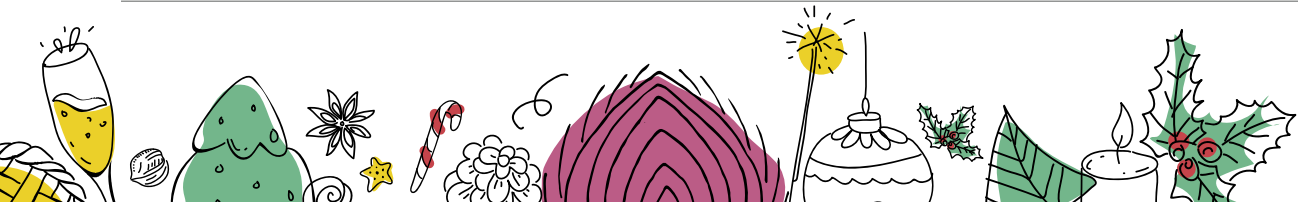


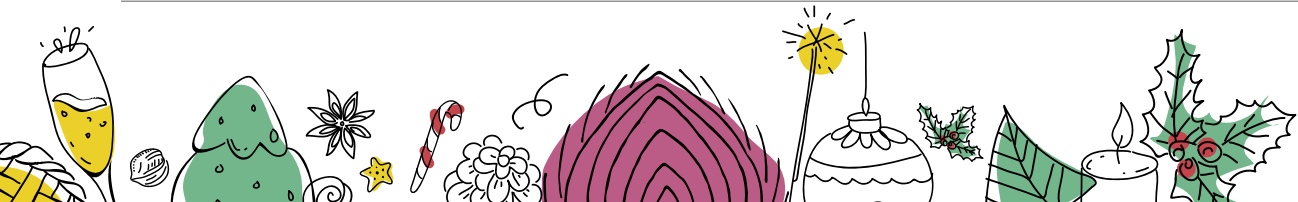




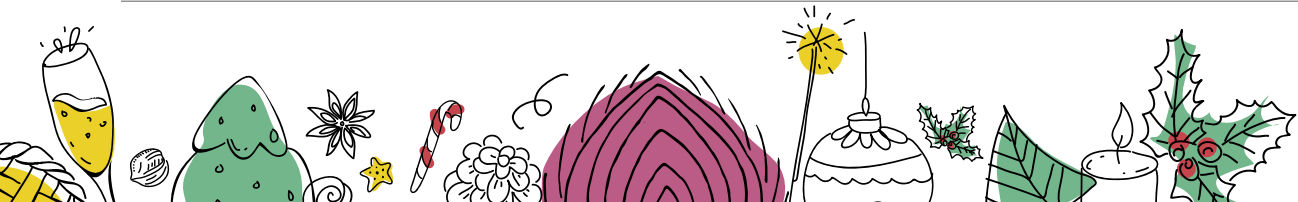


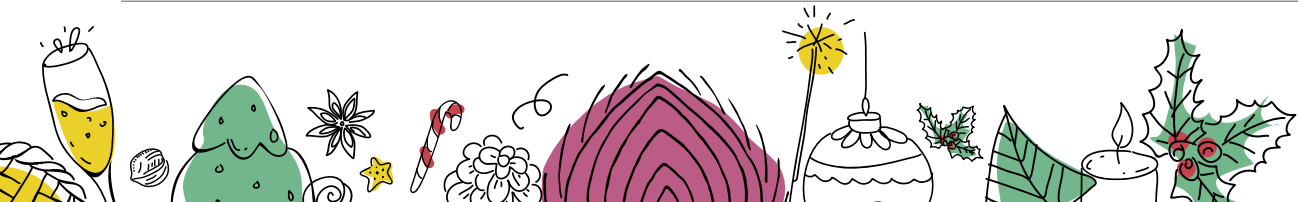




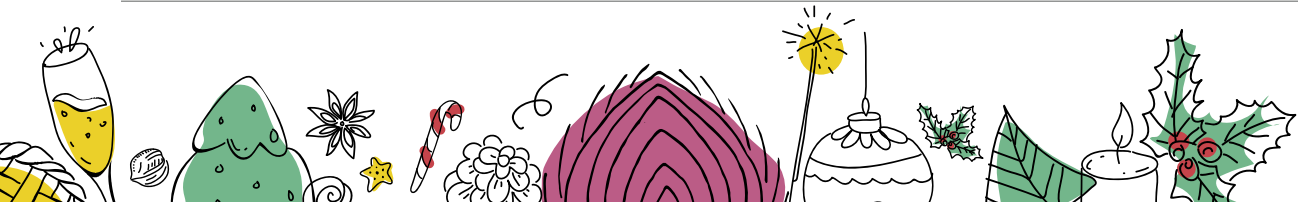




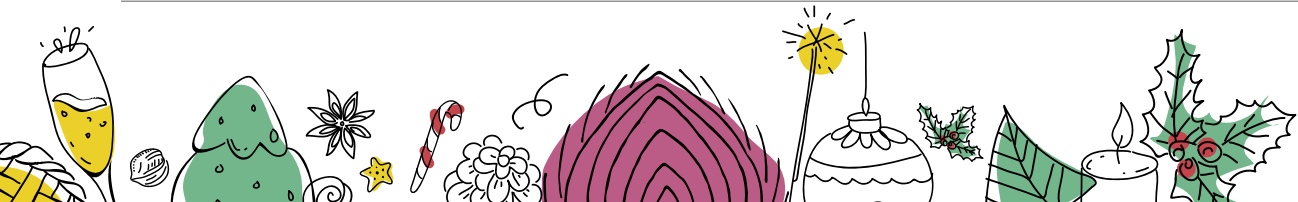




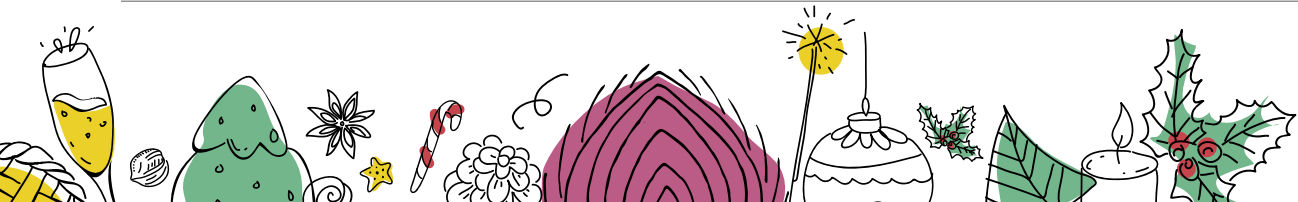












Assaborint RECORDS DE NADAL

