



Assaborint

RECORDS



Campos
AJUNTAMENT



enEquip



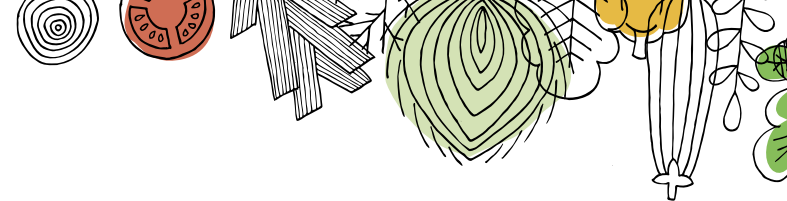
Assaborint RECORDS

Receptes i vivències de les persones usuàries del centre de dia i residència Sor Maria Rafaela de Campos de l'Excm. Ajuntament de Campos recopilades per l'equip de professionals de l'empresa enEquip.

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



Salutacions



FRANCISCA PORQUER MANRESA

BATLESSA DE CAMPOS

La gastronomia d'un poble és molt més que un llistat d'ingredients i instruccions. És l'aliment cultural de la nostra història que, encara que hagi viscut temps de fam com de balquena, mai ha oblidat que allò que no pot fallar dins la greixonera és l'amor de qui ens va ensenyar aquella recepta. Tots aquests records són inesborrables i avui els tenim a les nostres mans. Estimats padrins, quin regal que ens heu fet!

AINA M. MANRESA MONSERRAT

REGIDORA DE SERVEIS SOCIALS

El ritme frenètic de la nostra societat fa que, a vegades per falta de temps, ens oblidem de cuinar amb l'ingredient més preuat de tot el rebost: la paciència. Una paciència que es tradueix en l'estima i el sacrifici dels nostres padrins que tants de pics ens han parat la taula amb les seves receptes inigualables. Cada una amb una història per contar. Cada una amb un record per assaborir. Enhorabona a tots per fer-ho realitat!

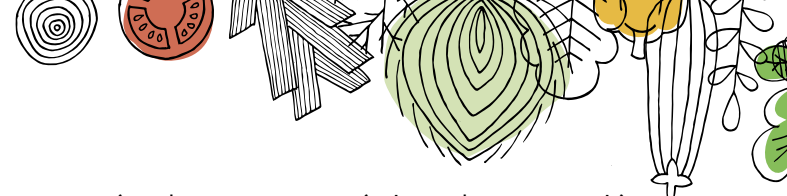
Pròleg

MIQUEL CALENT
CUINER DEL RESTAURANT CAN CALENT DE CAMPOS

Digues-me què menges i et diré qui ets.

El paladar, el nostre particular disc dur culinari, esdevé amb els anys el millor compilador de les passes que donam en el transcurs de la nostra existència. El que mengem, el que hem menjat, parla molt més de nosaltres del que ens podríem imaginar. Si pegam una ullada al receptari de la nostra vida, no ens serà difícil detectar on vàrem néixer, els llocs on hem viscut, amb qui hem caminat, les persones estimades... Tots tenim un llistat de menjars predilectes, preferits, imprescindibles... Si enfocam la memòria cap a l'interior, cap a aquell racó on ens despullem de veres, ben segur que aquests menjars es veuran lligats als nostres amors vitals. Aquell arròs sec que feia la padrina, els canelons que menjàvem tota la família per Nadal, les costelles arrebossades que tant agradaven a la nostra filla, aquells palos de crema que ens cruspírem baix una ruixada amb la primera enamorada...





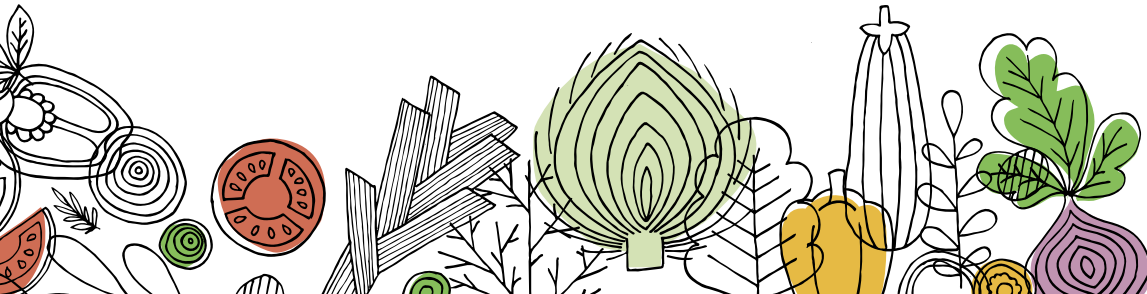
Tradicionalment els sabers dels fogons s'han transmès de manera orgànica, de generació en generació. Sempre sumant, incorporant a cada esglaó els matisos dels ancestres. Així el nostre pa de cada dia venia en forma de cuinats de llegum, sopes escaldades, patates amb col, moniatos al forn... La plagueta de les receptes de tant en tant s'engalanava per fer lloc a les elaboracions reservades per als dies principals, arròs de matances, panades de xot pasqual, sopa farcida, rubiols de brossat... L'exotisme sempre fou ben rebut, aquell frit moro que ens va ensenyar a fer la tia que visqué a Melilla quan el seu home militar hi fou destinat, aquella bullabessa a la francesa que el vell mariner solleric ens mostrà tal com havia après devers Marsella, aquella coca d'ametlla de la que la veïnada havia captat els secrets mentre laborava a casa d'uns marquesos a Palma...

Ancestralment els sabers culinaris han fluït dels que tenien habilitats i experiència cap als que no l'havien adquirida encara. De grans a joves. Així ha estat fins ara. Avui dia sembla que la dinàmica ha canviat. Els nostres padrins custodien oblidats un grandió patrimoni gastronòmic, mentre la societat explora internet a la recerca de frivolitats instagrameables. Reculls com aquest que ens ocupa són un oasi, un fortí, una meravella...Les elaboracions d'aquest receptari són un deliciós deambular per les vides dels seus autors. Un regal que aquestes persones ens han volgut fer. Vos anim a que les cuineu, a que les incorporeu al vostre receptari, a que les doneu a tastar als vostres.

Jo ho faré. Salut per a tots i gràcies.

Índex

CONSELLS PER ACONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE	7
LES RECEPTES DELS NOSTRES USUARIS I USUÀRIES	8
PRIMER PLAT	8
SEGON PLAT	38
POSTRE	70
ASSABORINT MÉS RECORDS	84



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

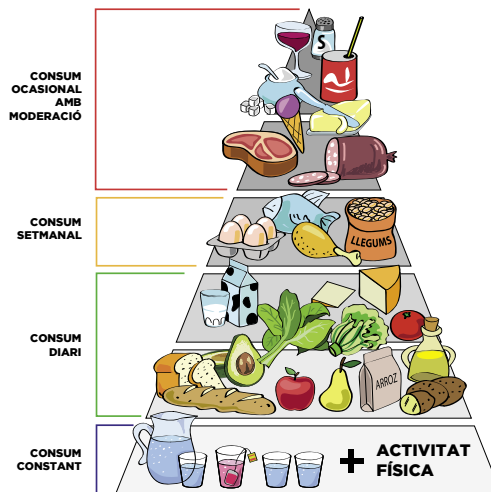
El consum d'aliments com la mel, els dolços o el sucre, les mantegues i la brioixeria. NO abuis de la sal ni dels fregits.

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 de carn

🕒 120' 👥 10 persones

MARÍA ALFOCEA SÁNCHEZ



INGREDIENTS

30 plaques de pasta de canelons
foie gras, al gust

“pelín” de canyella

450 gr de carn de porc picada

450 gr de carn de vedella picada

sal i pebre negre

BEIXAMEL:

mantega, ceba, farina i llet

formatge per gratinar





ELABORACIÓ

1. Cuinam sa ceba amb sal i pebre bo a foc lent. Hi afegim sa carn i quan estigui cuinada hi posam a lo darrer el foie gras i reservam.
2. Coem sa pasta en aigua i sal 15-20 minuts, l'escorrem i deixam reposar en un drap net.
3. Feim sa beixamel, untam una olla mitjana amb una mica d'oli perquè no se pegui. Incorporam sa mantega, sa farina i sa llet, anem remoguent constantment fins a conseguir una textura homogènia. Posam sal i pebre bo an es gust i afegim una mica de nou canyella i deixam cuinar a foc mitjà fins que tengui sa textura que mos agradi. La retiram i reservam.
4. Omplim es canelons amb sa carn i els colocam en una safata de forn.
5. Cobrim amb sa beixamel i posam formatge per damunt i gratinam uns minuts fins que estiguin daurats.

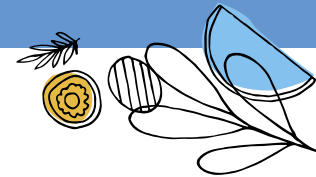
TRUC: Posar una mica de canyella que dona un gust especial.



RECORD



Record els meus anys de cuinera. Era sacrificat però ho disfrutava. Quan feia aquesta recepta a casa, feia molts de canelons i en repartia a tota la família. Eren feliços quan els hi donava i jo de poder fer-ho. Ara ja no puc però em queda el record de molts d'anys.



Carxofes farcides

🕒 40' 👥 4 persones

FRANCISCA ARTIGUES VIDAL



INGREDIENTS

4 carxofes
250 gr carn picada mesclada
ceba
galleta picada
1 o 2 ous
sal i oli





ELABORACIÓ

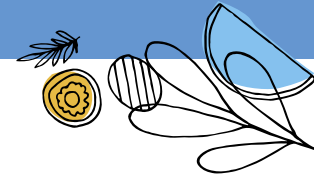
1. Feim net ses carxofes i les posam a bullir durant 20 minuts.
2. Feim un sofregit de ceba, hi afegim la carn i reservam.
3. Les buidam i reservam.
4. Agafam la carn que hem tret de la carxofa i la mesclam amb el sofregit de carn i ceba.
5. Omplim les carxofes amb la mescla i les arrebossam amb l'ou batut i la galleta picada.
6. Les fregim i les servim.

TRUC: Posar un picadillo d'all, julivert i oli abans de servir.



RECORD

Record que era un dels meus plats estrella. M'encantava cuinar-lo i sorprendre a la gent. Però el que més record pensant en receptes de cuina era com gaudia fent-ho per la família: cuinar és una manera de cuidar a la família.



Cassola de fideus

amb verdura i patata

🕒 40'

👥 4 persones

ASCENSIÓN RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ



INGREDIENTS

½ ceba

3 tomàtiques

1 pebre verd

2 carxofes

1 grapada de mongeta verda

1 pebre rostit

4 patates

400 gr de fideus

sal i oli





ELABORACIÓ

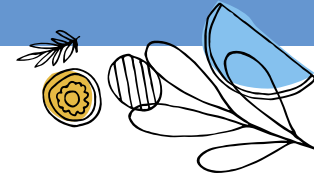
1. Dins d'una greixonera feim el sofrit amb ceba, tomàtigues i pebre verd.
2. Hi posam la resta de verdures i hortalises, sal i l'aigua.
3. Quan comenci a bullir hi tiram els fideus i deixam coure 10 minuts.
4. Condimentam amb les espècies desitjades i ja està llest.

TRUC: Es pot fer amb peix blanc (rap o lluç) i cloïsses o amb carn (costelleta o carn magra) i colorant i pebre bo.



RECORD

Aquest és un plat típic de Granada i em recorda a la meva terra. És important que cadascú conservi les tradicions de la seva terra.



Coca de trampó

🕒 90' 👥 6 persones

MARGALIDA VALLCANERAS REUS



INGREDIENTS

½ tassó d'aigua

oli i sal

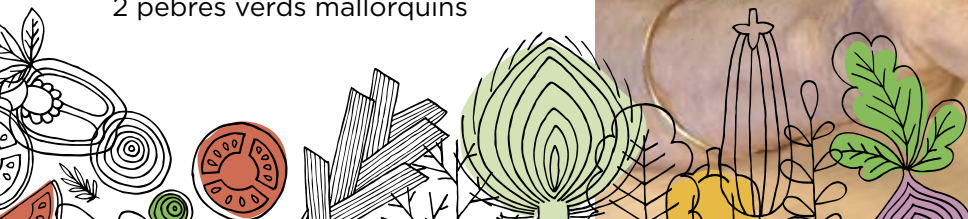
llevat fresc

farina

1 ceba

3 tomàtigues

2 pebres verds mallorquins





ELABORACIÓ

1. Per fer la pasta encalemim el tassó d'aigua i hi fonem el llevat.
2. Hi afegim una mica de sal, $\frac{1}{4}$ del mateix tassó d'oli i la farina que es begui. Ho deixam tovar fins que augmenti el volum.
3. Després posam la pasta estesa dins una llauna i preparam el trampó.
4. Tallam tota la verdura (el tamany va a gust de cada persona) i ho trempam tot amb oli i sal.
5. Ho estenem sobre la pasta i ho enfornam uns 30 minuts a 180 °C.

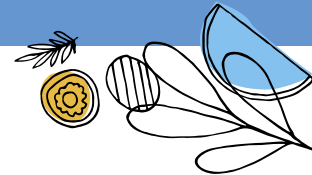
TRUC: Abans d'enfornar-la, hi posam un raig d'oli per sobre el trampó.



RECORD



Aquest és un plat que sempre m'ha agradat fer i menjar-lo. Era un plat que no faltava mai durant l'estiu quan hi havia bona verdura de temporada: els pebres verds, tomàtigues bones i cebes blanques. A la meva família i a jo ens encantava berenar una bona coca de trampó.



Cuinat de Llenties

🕒 90' 👥 4 persones

CATALINA VICH SERRA



INGREDIENTS

400 gr Llenties
mongetes tendres (una grapada)
1 trosset de col, 3 patates
½ ceba
costella plana de porc
1 trosset de carabassa
2 cullerades d'oli d'oliva
1 tomàtiga picada o ratllada
sal





ELABORACIÓ

1. El dia abans, rentam les llenties i les deixam en remull i tapades.
2. A l'hora de cuinar, les escorrem i les posam en una olla. Afegim la costella de porc, sal i ho deixam bullir uns 45 minuts.
3. Mentrestant tallam la patata a quadrets, les mongetes, la col, la ceba, la carabassa i la tomàtiga i ho afegim a l'olla.
4. Posam oli i sal al gust i ho deixam bullir entre 20-30 minuts.
5. Deixam reposar i ja podem servir-les.

TRUC: Perquè el brou quedi més espès, podem fer un sofrit amb una mica de farina i l'afegim. També hi podem afegir botifarró per fer-ho encara més gustós.



RECORD



Sempre m'ha encantat cuinar i compartir receptes. He ensenyat les meves receptes a molta gent, i aquesta en concret m'ha fet recordar el dia que li vaig ensenyar a una veïna jove que tenia a cuinar-la. Els petits detalls o secrets són imprescindibles perquè el menjar sigui més bo.



Brou i bullit

🕒 150' 👥 6 persones

CATALINA BOVER MULET



INGREDIENTS

- 1 pollastre tallat a quarts
- 1 os de bou amb carn
- 1 ceba
- 2 tomàtigues ramellet
- 1 porro
- patates
- mongetes
- oli
- aigua i sal





ELABORACIÓ

1. Posam tota la carn en una olla amb 3 litres l'aigua i ho coem durant una hora i vint minuts.
2. Després hi posam la verdura i ho deixam coure trenta minuts més amb una cullerada de sal.
3. Quan està a punt, colam el brou i reservam la carn.
4. Bullim les patates i mongetes a part i ho acompanyam amb la carn bullida després d'haver menjat la sopa.

TRUC: S'hi pot afegir més carn per fer-ho més gustós: os de porc, colom...



RECORD



Aquesta recepta era la meva especialitat. El feia molt i ho repartia en diferents recipients per poder-ho congelar. Sempre en donava a la família i em feia sentir molt bé perquè sentia que els cuidava.



Escudella d'ossos

🕒 150' 👥 6 persones

MARÍA SOLER MELIÀ



INGREDIENTS

8 ossos de porc amb carn
500 gr de mongeta blanca
col borratxona
carabassa
grell
2 tomàtigs ramellet
sal
aigua





ELABORACIÓ

1. Posam en remull les mongetes blanques i la carn amb sal a la gelera perquè faci la verinada.
2. L'endemà rentam els ossos i els posam a bullir amb aigua abundant en una olla aproximadament durant 1 hora i mitja.
3. Després hi afegim les mongetes, la col i la carabassa i es deixa bullir uns 45 minuts.
4. Els darrers 5 minuts de cocció, feim un sofrit de grell i tomàtiga i ho afegim a l'olla.

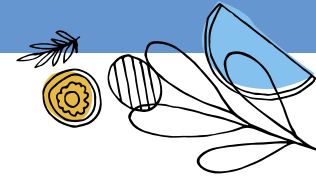
TRUC: Preparar els ossos i les mongetes el dia abans.



RECORD



Aquest plat em recorda quan arribava l'hivern i necessitàvem encalentic el cos amb menjar calent. Lo molt que ens agradava reunir-nos en família i estar calents a casa.



Lasanya d'alberginies

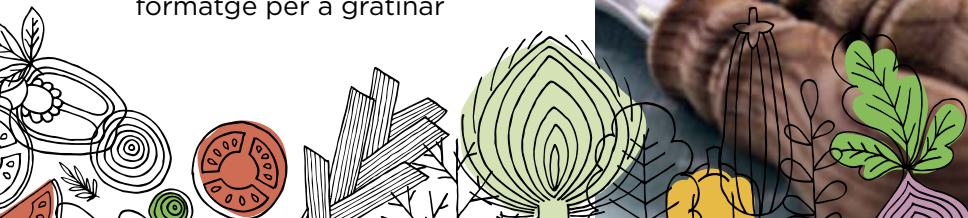
🕒 90' 👥 6 persones

MARÍA SOLER MELIÀ



INGREDIENTS

8 albergínies, 40 gr. farina
500 gr. carn picada, ½ ceba
salsa tomàtiga
sal i pebre bo
40 gr. mantega
½ llet, nou moscada, oli
formatge per a gratinar





ELABORACIÓ

1. Tallam les albergínies de per llarg, amb una gruixa d'entre 0,5 i 1 cm. Les rentam, assecam bé i les passam per farina.
2. Posam una mica d'oli dins una paella i les fregim.
3. Tot seguit, agafam una rostidora i col·locam un sostre d'albergínies.
4. Sofregim la ceba, la tomàtiga i la carn per fer la salsa bolonyesa i posam una capa sobre les albergínies. D'aquesta manera anam fent sostres.
5. Acabam amb una capa de beixamel, que la fem posant mantega dins una paella, afegim farina remenant i la llet fins que agafi la consistència desitjada. Posam el formatge per sobre, ho gratinam al forn uns 20 minuts i ja estarà llesta.

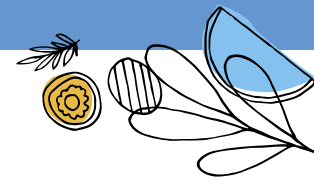
TRUC: Quan tallam les albergínies, posam sal perquè facin la “verinada”, és a dir, amollin tota l'aigua.



RECORD



Em recorda quan cuinava amb productes del nostre propi hort. Quan arribava la temporada de collir les verdures, buscava receptes per aprofitar tot el que teníem al nostre hort. Aquesta recepta és senzilla, econòmica i sempre tenia molt d'èxit.



La tortilla de mi abuela



15'



1 persones

NANCY MATAMOROS ÁLVAREZ



INGREDIENTS

2 ous

1 patata

1 plàtan madur

oli





ELABORACIÓ

1. Pelam i tallam la patata i el plàtan i ho fregim en una paella amb oli abundant i sal al gust.
2. Batem els ous i integrem amb el fregit de patata i plàtan.
3. Ho barregem bé i ho posem en una paella per fer la truita, cuinada al nostre gust.

TRUC: Bufar sobre la truita l'amor de sa meva padrina.



RECORD



Quan era nina vivia a Cuba amb la meva àvia i les meves tietes. Quan feia ciurons jo no en menjava perquè mai m'han agradat i la meva àvia s'aixecava de la taula sense dir res i anava a la cuina a fer-me aquesta truita. Per mi era el millor plat del món. Les meves tietes s'enfadaven però per jo sempre ha estat una de les millors mostres d'amor que he rebut.



Pa amb oli de cuixot salat i rebentat



10'



1 persones

MIQUEL BURGUERA VIDAL



INGREDIENTS

1 llesca de pa

3 rodanxes de pernil salat

1 tomàtiga de ramellet

sal i oli

cafè

ron amazones





ELABORACIÓ

1. Fregam la llesca de pa amb la tomàtiga i hi posam oli i sal al gust.
2. A sobre hi col·locam el pernil.
3. A continuació, preparam un cafè curt i acabam d'omplir la tassa amb el ron.



RECORD



Sempre he estat una persona de costums i la d'anar a esmorzar cada matí al bar era sagrada. Reunir-me amb els meus amics, veure a la gent del poble i passar una bona estona abans de tornar a fer feina, m'ajudava a que el dia no es fes tan feixuc. I si després fèiem el cafè omplint la tassa amb rom encara molt millor!



Pa cuit

🕒 30' 👥 4 persones

MARGALIDA VALLS



INGREDIENTS

4 alls

3 tomàtigs de ramellet

galletes d'inca picades

(6 de grosses) o pa dur

2 ous





ELABORACIÓ

1. Pelam i xepam els alls i els sofregim.
2. Feim el mateix amb les tomàtigues.
3. Afegim galletes o el pa i hi posam ½ litre d'aigua.
4. Ho remenam una mica i quan bulli hi afegim els ous batuts.

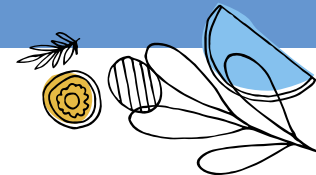
TRUC: Quedo bo si posam els ous sencers.



RECORD



Aquesta recepta em recorda a quan era nina i la meva àvia me la feia; passava tant de gust... Quan jo vaig tenir els meus fills la vaig continuar fent i després als meus nets. És un plat que té molt bona acollida, molt senzill i econòmic. Es fa amb ingredients que sempre hi havia a casa i t'arreglava una menjada.



Panades

🕒 150' 👥 20 persones

MARGALIDA ZUZAMA FRONTERA



INGREDIENTS

3 tassons d'aigua

2 tassons d'oli

2 tassons de saïm

1 poc de llevat fresc

1 kg de farina





ELABORACIÓ

1. Feim els farcits cuinant els ingredients al nostre gust i els reservem. Encalentim l'aigua i hi fonem el llevat. Mesclam amb la resta d'ingredients i ho pastam.
2. Tot seguit feim la base de la panada, amb parets per tal que hi càpiga el farcit, i la tapa, que hem d'unir a la base i les tancam fent "pessics". Feim senyals per a diferenciar els diferents farcits. Per acabar, les coem al forn a 180 °C, uns 40-45 minuts.

Farcit de xítxeros: carxofa, xítxeros, grell, sobrasada, oli, sal, pebre bo i pebre bord. **Farcit de carn:** cap de llom, pitera d'indi, cuixes de conill, sal, oli, pebre bo i llimona. **Farcit de peix:** mussola o lluç, xítxeros, carxofa, grell, oli, sal, pebre bo i pebre bord.

TRUC: Sempre s'han de tastar les coses abans de coure's. Per això es posa un poquet del farcit dins una paella, es cou i es tasta. La base de la panada es pot fer directament a sobre un troç quadrat de 8x8cm de paper de forn i anar col·locant-les a la palangana del forn.



RECORD



Per les festes de Pasqua feia panades per repartir a la meva gran família i se les emportaven a casa. Record aquest moment amb molta felicitat i amor. La recepta l'he compartida amb molta gent amb el pas dels anys i també l'han arribada a fer seva. A la Residència mateix, es segueix aquesta recepta des de fa anys per fer el taller de Pasqua.



Sopa de carabassa

🕒 45' 👥 4 persones

INÉS PIÑA VICENS



INGREDIENTS

½ carabassa

1 ceba

1 tomàtiga

sal

brou





ELABORACIÓ

1. Tallam la verdura a trossos, afegim sal i ho posam a bullir uns 20-25 minuts.
2. Quan la carabassa és cuïta, trituram tota la verdura i anam afegint el brou i sal al gust.

TRUC: Podem sofregir unes gambes i servir-les sobre cada racció, és una bona manera de sorprendre!!!



RECORD

Record que aquesta recepta era senzilla però molt gustosa. M'agradava posar el meu toc a les receptes per donar-les-hi més gust o fer-les especials, com les gambes en aquest cas.



Sopes mallorquines i moniatos torrats

🕒 150' 👥 2 persones

MAGDALENA ZUZAMA SANSÓ



INGREDIENTS

4 tallades de costella baixa

1 ceba, 1 manat de grells

6 alls esclafats

½ col, 2 moniatos

oli i sal

pebre bo i pebre bord

pa de sopes





ELABORACIÓ

1. Untam la costella baixa amb sal, pebre bo, pebre bord dolç i sofregim.
2. Afegim la verdura, tallada anteriorment, a la carn i ho sofregim tot en una olla gran.
3. Omplim d'aigua i ho posam a bullir juntament amb la col fins que aquesta es redueixi.
4. Després posam dins una greixonera part del que hi ha bullit.
5. Posam un sostre de sopes que estigui ben amarat (banyat amb el brou) i repetim el procés.
6. A sobre ha de quedar la carn i la verdura bullida.
7. Untam bé els moniatos sense pelar amb oli i els coem al forn uns 50 minuts a 200 °C.
8. Ho integrem tot i a gaudir-ne.

TRUC: Millor esclafar la col abans de posar-la a bullir.



RECORD



Aquesta recepta em fa recordar al menjar d'abans. El producte era molt bo, s'hi dedicava més temps i el menjar sortia molt més gustós. El menjar era més real. Cuinar amb producte de temporada fa que totes les receptes surtin més bones.



Tumbet

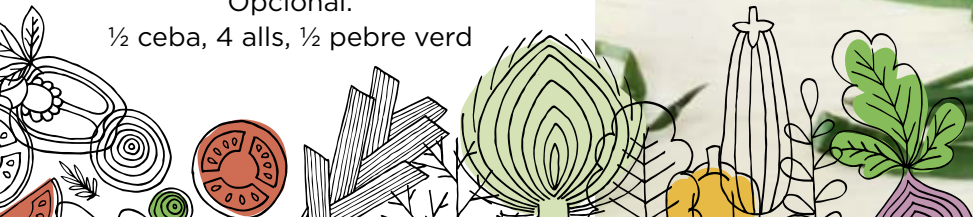
🕒 50' 👥 2 persones

JUANA LLADÓ PUIG



INGREDIENTS

- 4 patates
- 1 albergínia
- ½ pebre vermell
- ½ carabassó
- farina
- oli d'oliva i sal
- salsa de tomàtiga fregida
- Opcional:
½ ceba, 4 alls, ½ pebre verd





ELABORACIÓ

1. Primer, tallam les patates a rodanxes i el pebre vermell a trossets.
2. Les fregim en una paella amb oli i les reservem.
3. Tallam l'albergínia i el carabassó a rodanxes. Tot seguit, ho fregim i ho reservem i a continuació feim el mateix amb el pebre vermell.
4. Incorporam la salsa de tomàtiga en una rostidora i hi afegim sal, al gust. Després, col·locam la patata i la resta de verdures en capes.
5. Hi posam una mica més de salsa i ho posam al forn 5 minuts perquè encalenteixi i ja estaria llest.

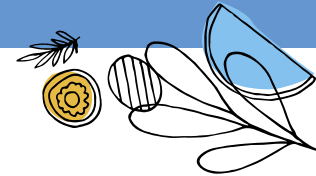
TRUC: Si la salsa de tomàtiga és casolana, molt millor. I també es poden afegir ous fregits!.



RECORD



Amb aquesta recepta aprofitàvem a casa totes les verdures de l'hort a l'estiu!



Aguiat de pop

🕒 45'

👤 4 persones

MARGALIDA VALLCANERAS REUS



INGREDIENTS

1 pop

1 ceba

1 tomàtiga

sal

pa

oli





ELABORACIÓ

1. Tallam la tomàtiga i la ceba i ho sofregim amb oli dins una greixonera.
2. Hi afegim el pop a trossets petits, ho cobrim d'aigua i ho deixam bullir uns trenta minuts aproximadament i ja estarà preparat per emplatar. És imprescindible que ho acompanyem amb pa per a mullar amb la salsa.

TRUC: Dins una greixonera de test surt més bo.



RECORD



Record quan
convidava a dinar a
tothom i com gaudia
amb la meva cuina!



Aguiat de verdures i carn

🕒 90' 👥 6 persones

MARGALIDA VALLCANERAS REUS



INGREDIENTS

8 unitats d'ossos de porc amb carn
ceba i alls
patates
mongetes verdes
pastanagó
aigua





ELABORACIÓ

1. Dins una greixonera, dauram la carn tallada a trossets i reservam.
2. En una paella, a banda, també feim un sofrit amb les verdures picades previament.
3. Després, afegim la verdura sofregida a la carn.
4. Cobrim tots els ingredients amb aigua i ho deixam bullir durant una hora i mitja, aprox.
5. Mentrestant, pelam i tallam les patates, les afegim a la meitat de la cocció i seguim coent fins a acabar el temps de cocció. I ja estarà llest per gaudir.

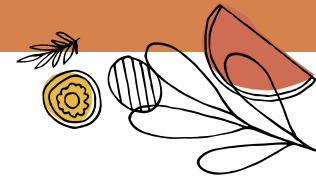
TRUC: Durant la cocció, anem afegint aigua poc a poc, sempre que es consideri necessari.



RECORD



Record a la meva mare cuinant per a tants de fills i filles amb il·lusió. Érem molts i hi havia pocs diners, no cada dia es podia menjar així!



Alberginies a la garniguenca

🕒 45' 👥 2 persones

MARÍA ADROVER POU



INGREDIENTS

2 alberginies
farina
oli
100 ml llet
½ ceba
2 tomàtiques
sal i pebre bo
julivert
llorer





ELABORACIÓ

1. Tallam les albergínies de per llarg en 4 trossos i les posam en remull uns 30 minuts.
2. Les assecam bé, les passam per farina i les fregim en una paella amb un bon raig d'oli.
3. A continuació les col·locam en una greixonera plana i les humitejam amb llet i les reservam.
4. Fem un sofrit amb ceba, tomàtiga, sal, pebre bo, julivert picat i llorer. Un cop fet, ho triturem.
5. Posam la salsa sobre les albergínies i ho posam al forn durant 20 minuts a 160 °C, just perquè s'encalenteixi i ja tindríem el plat fet per menjar.

TRUC: Abans de ficar-ho al forn, fem un picadillo d'ametlles torrades i ho posam per sobre la salsa.



RECORD



Em recorda com gaudia cuinant amb la verdura del nostre hort.



Alberginies "rellenes"

🕒 60' 👥 4 persones

CATALINA SERVERA NICOLAU



INGREDIENTS

4 alberginies
ceba

½ kg carn picada mesclada

julivert

moradux

1 ou

farina

galeta picada o pa ratllat

salsa tomàtiga

oli i sal





ELABORACIÓ

1. Xapam les albergínies i les posam a bullir amb aigua i sal uns 10-15 minuts, fins que la polpa estigui blana.
2. Buidam les albergínies i mesclam la seva carn amb ceba, carn picada, julivert, moradux, ou batut, farina sal, i pebre bo.
3. Omplim les albergínies i les col·locam una al costat de l'altra a la palangana del forn.
4. Posam la galleta picada a sobre i un raig d'oli i al forn uns 15 minuts a 170 °C.
5. Després afegim la salsa de tomàtiga i ho deixam coure uns 20-30 minuts més.

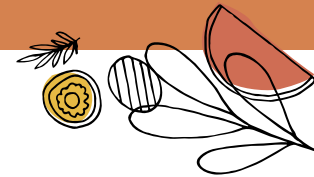
TRUC: La salsa de tomàtiga és més bona si és casolana: oli, alls, tomàtiga triturada.



RECORD



Em recorda als dinars d'estiu amb el meu marit.



Arròs sec

🕒 45' 👥 4 persones

FRANCISCO ADROVER ADROVER



INGREDIENTS

5 tasses de café d'arròs bomba
carn de pollastre, colom, porc

½ ceba

2 tomàtiques de ramellet

aigua

sal i oli





ELABORACIÓ

1. Sofregim la carn dins una paella i la retirem.
2. Després sofregim la ceba i la tomàtiga de ramellet tallada molt petita.
3. Tot seguit, afegim la carn i l'aigua i la deixam bullir.
4. Quan la carn és cuïta, hi tiram l'arròs i deixam coure uns vint minuts. Posam sal al gust i remenam de tant en tant.

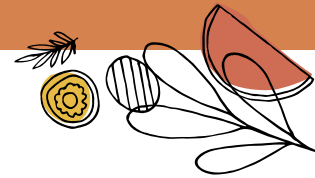
TRUC: S'ha d'anar molt alerta a no cremar l'arròs, per això es pot afegir més aigua calenta o brou, cuinat amb els ossos de la carn que hi hem posat.



RECORD



Em recorda a quan
la meua dona
cuinava.



Conill en greixonera

🕒 120' 👥 4 persones

SEBASTIANA PUIGSERVER OLIVER



INGREDIENTS

1 conill sencer net
saïm

sal, oli i pebre bord dolç

2 kg patató





ELABORACIÓ

1. Dins una greixonera de test hi posam una mica d'aigua, un poc d'oli i una cullerada de saïm.
2. Hi posam el conill sencer untat amb sal i pebre bo i ens fixam que l'aigua tapi el conill.
3. Posam a bullir aproximadament 1h i 30 minuts fins que pràcticament no quedi aigua.
4. Fregim el patató dins el saïm o oli i l'hi posam dins la greixonera els darrers 15 minuts. I ja el podem emplatar.

TRUC: Per damunt, es pot posar un “picadillo” d'all, julivert, oli, sal, pebre bo i pebre bord.



RECORD



Sempre m'ha encantat cuinar i que els altres gaudissin amb els meus plats. Venia gent de per tot, convidada a casa, per menjar el que jo cuinava i em feia sentir molt bé. Aquest plat sempre aconseguia sorprendre a tothom.



"Conejo en doradillo"

🕒 60' 👥 4 persones

PEPA MARTÍNEZ REINA



INGREDIENTS

1 conill trossejat

6 alls

2 fulles llorer

vi blanc

safrà

6 patates

pa

pebre coent





ELABORACIÓ

1. Sofregim el conill dins una olla amb oli d'oliva.
2. Afegim els alls esclafats i el llorer. Tot seguit hi posam un tasset de vi blanc i ho "marejam".
3. Ho cobrim d'aigua i ho posam a bullir uns 40 minuts, fins que es consumeix l'aigua i la carn estigui tendra.
4. Mentrestant, pelam i tallam les patates i les fregim. Quan està cuit, queda una salsa feta amb l'oli i el greix del conill que és perfecte per a mullar pa!

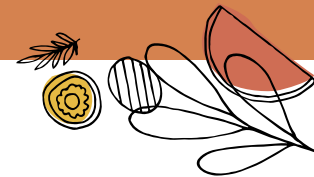
TRUC: Es pot afegir pebre coent i safrà per a donar gust i color!



RECORD



Em recorda la fam que vam passar a casa quan érem infants i els esforços que feia la nostra família per aconseguir alguna cosa diferent per menjar. Aquest plat a casa era un luxe, ja que estàvem acostumats a menjar cada dia pa i oli.



Costelles arrehossades

🕒 30'

👤 2 persones

SEBASTIANA PUIGSERVER OLIVER



INGREDIENTS

8 costelles de xot

2 ous

galleta picada

6 patates

sal i pebre bo





ELABORACIÓ

1. Arrebossam les costelles amb l'ou remenat i la galleta picada fins que estiguin daurades.
2. Seguidament les fregim en una paella amb oli i mentre feim el ma-teix amb les patates tallades a cantonets.
3. No hem de descuidar trempar tant la carn com les patates amb sal i pebre bo.



RECORD



Les receptes de cuina han passat de generació en generació durant tota la vida i jo recordo que aquesta recepta me la va ensenyar la meva sogra. És senzilla i molt gustosa i per això la volia compartir, per continuar amb la tradició.



Cuscús

🕒 45'

👥 10 persones

ANTONI FIGUERA MARTÍNEZ



INGREDIENTS

2 kg de carn de xot

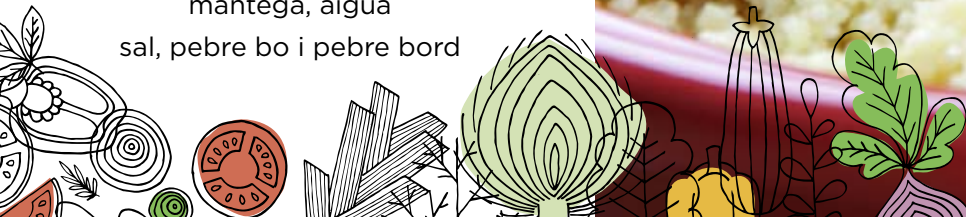
1 kg de cuscús

2 cebes, 1 kg tomàtiques
carabassó, pastanagó

2 pots cigrons

2 bosses de mongetes "garrofon"
mantega, aigua

sal, pebre bo i pebre bord





ELABORACIÓ

1. Fregim la carn de xot, trempada amb sal i pebre bo.
2. Posam dins una olla amb aigua i afegim les verdures i llegums. Deixam coure uns 30 minuts.
3. Sofregim, a part, la ceba, les tomàtiques, condimentat amb sal, pebre bo i pebre bord per fer la salsa i la reservam.
4. Feim el cuscús tal com indica l'envàs, amb aigua calenta i mantega.
5. Per servir-ho, posam el cuscús, després el brou amb la carn, verdures, llegums i la salsa per sobre.

TRUC: Podem coure el cuscús al bany maria o al microones.



RECORD



Record la felicitat que sentia quan la meva mare em cuinava aquest plat, que sabia que era el meu preferit. Era una manera de demostrar-me com m'estimava.



Mongetes amb perdiu

🕒 75'

👥 2 persones

JOSÉ ANTONIO ROMERO CAMPOY



INGREDIENTS

250 gr mongetes blanques en conserva

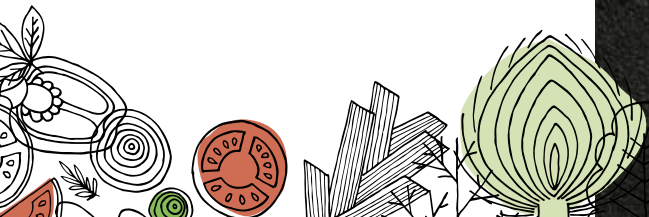
1 perdiu neta

mongetes verdes primes

ceba

pebre vermell

4 patates





ELABORACIÓ

1. Posam aigua en una olla i la duim a ebullició.
2. Hi ficam la perdiu i que bulli uns trenta minuts.
3. Després hi afegim les mongetes i la resta de verdures, i ho deixam coure uns altres trenta minuts.
4. Hi posam sal i pebre bo al gust.
5. Per acabar, deixam reposar amb la tapa de l'olla oberta uns 10 minuts.

TRUC: Les verdures es podem posar senceres i es van desfent a mesura que es serveix el plat.



RECORD



Sempre que pens amb aquest plat record com m'agradava que la meva dona me'l cuinés i la record a ella, que ja molt de temps que ens va deixar, com gaudia de cuinar i com de bo que li sortia tot. Per jo era la millor cuinera de totes.



"Pechugas de pollo rellenas"

🕒 30' 👥 4 persones

JOSÉ AGUILÓ BENNASAR



INGREDIENTS

2 pits de pollastre
formatge per fondre
pernil cuït
2 ous
galleta picada
oli
sal





ELABORACIÓ

1. Llevam sa pell al pit de pollastre i les tallam en dos filets cadascuna. Les assecam amb un drap net.
2. En una cara de cada filet, el cobrim amb el formatge de fondre i a sobre el pernil.
3. Ho passam per l'ou batut i tot seguit per la galleta picada.
4. Posam oli d'oliva en una paella i els fregim a foc mig, primer pel costat de la carn durant un minut i mig, i després per costat del pernil, un minut.
5. Ho treiem de la paella i l'acompanyem amb patates fregides o amb amanida.



RECORD



Record que aquest plat el vaig menjar per primera vegada a un restaurant. Una de les meves aficions era sortir a menjar a fora i després practicar les receptes que més m'havien agradat a casa. Les havia de fer varies vegades fins que encertava.



Peix amb verduretes

🕒 90' 👥 4 persones

MARGALIDA ZUZAMA FRONTERA



INGREDIENTS

peix sencer (sards, anfós, caproig)
alls, llimona
pebre bo, sal, oli i pebre bord dolç
julivert, bledes, grells i pebre verd
patates
saïm





ELABORACIÓ

1. Netejam el peix i el posam a dins els alls xapats, un trosset de llimona, sal i pebre bo.
2. Tallam les patates a rodanxes i les col·locam sobre la rostidora untada de saïm.
3. Després hi posam el peix a sobre i el cobrim amb la verdura, trempada anteriorment amb sal, oli, pebre bo i pebre bord dolç.
4. A sobre hi col·locam una capa de patates tallades a rodanxes més primes perquè la verdura no es socorri.
5. Ho ficam al forn uns 45 minuts a 180 °C.

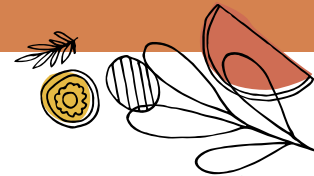
TRUC: Mentre el peix està al forn, es pot anar regant amb el suquet que fa. Amb els caps del peix es pot fer brou per fer un arròs.



RECORD



Aquesta recepta la me va donar un dia un veí i la vaig cuinar a casa. Ens va agradar tant que sempre que el meu marit anava a pescar i agafava un peix una mica més gran, el reservàvem per cuinar aquest plat. També la feia quan teníem algunes persones convidades i sempre era un gran èxit.



Pollastre amb poma

🕒 75' 👥 2 persones

INÉS PIÑA VICENS



INGREDIENTS

½ pollastre trossejat

llimona

aigua

conyac

avecrem

4 pomes

sal i pebre bo





ELABORACIÓ

1. Un parell d'hores abans posam en una safata el pollastre en adob, amb sal, llimona i pebre bo.
2. Després, posam dins una rostidora amb un dit d'aigua, un raig de conyac i una pastilla d'avecrem.
3. Col·locam les 4 pomes i ho ficam al forn a 200 °C durant 45 minuts.
4. El pollastre el podem anar girant perquè es faci igual per ambdues cares.

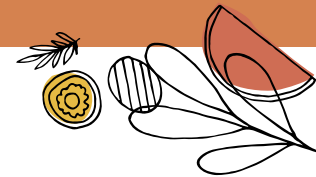
TRUC: Si les pomes es couen abans que el pollastre, es treuen una estona i es tornen a ficar uns minuts abans d'aturar el foc.



RECORD



És un plat senzill que he fet moltes vegades durant la meua vida. Em recorda a quan cuinava diàriament per la família. De fer menjar cada dia s'acaben les idees i aquest era un plat que sempre tenia bona rebuda, ja que era diferent als habituals.



Pollastre farcit



90'



6 persones

FRANCISCA BONNIN FORTEZA



INGREDIENTS

1 pollastre sencer sense ossos

½ kg carn picada mesclada

crostons petits

moradux

2 o 3 ous

oli, sal, pebre bo

2 kg patató





ELABORACIÓ

1. Mesclam la carn picada, els crostons, els ous remenats, sal, pebre bo i moraduix.
2. Emplenam el pollastre amb la mescla i ho cosim.
3. Untam el pollastre amb oli, sal i pebre bo i ho posam dins la palan-gana del forn, a la que haurem posat oli anteriorment.
4. Hi posam el patató cru amb sal i ho posam a coure uns 45 minuts a 180 °C.

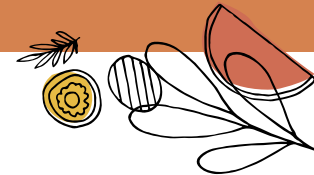
TRUC: Assegurar-nos que el fil de cosir és l'adequat.



RECORD



Aquesta recepta l'he feta moltes vegades i m'encanta. Però pens que m'agrada tant més que per la recepta en si, pels records que em porta: les festes de Nadal de quan era nina, que les vivia envoltada de la meva família i amb molta il·lusió.



Porcella rostida

🕒 180' 👥 8-10 persones

ANTONIA MARTÍNEZ GIL



INGREDIENTS

1 porcella de 10 kg aprox.
saïm, suficient per untar-la
sal i pebre bo
2 kg patató





ELABORACIÓ

1. El dia abans, posam en remull la porcella amb aigua i sal.
2. L'endemà untam amb saïm tota la porcella, afegim sal i pebre bo i la ficam al forn precalentit a 200 °C.
3. Mentrestant, anam fregint el patató.
4. La porcella necessita dues hores per coure's. Quan està mig cuita, afegim un tasset de conyac per sobre i quan comença a estar cruixent, incorporam el patató.
5. Quan la corna està torrada, aturam el foc i deixam reposar en calentor molt baixa.

TRUC: Per aconseguir que la corna sigui cruixent, un poc abans de finalitzar el cuinat, s'augmenta el foc.



RECORD



Cada any per les festes de Nadal ens reuníem a casa meva amb tota la família i era tradició que els hi cuinés porcella rostida. M'encanta el record d'estar tots junts i fer-los feliços cuinant per tots ells i elles. És la unió de la família el que em feia tan feliç.



Tords amb col

🕒 120' 👥 4 persones

JUANA TABERNER SALA



INGREDIENTS

- 6 trossos costella baixa
- 6 tallades panxeta
- 1 ceba, 1 tomàtiga
- 4 tords nets
- 1 col grossa, 1 botifarró
- pinyons, sal i oli
- bessons torrats
- 1 copa de conyac





ELABORACIÓ

1. Posam la costella baixa i la panxeta dins una greixonera i sofregim juntament amb la ceba i la tomàtiga.
2. A part, bullim els tords fins que estiguin ben cuits i afegim el brou al sofregit. Escaldem les fulles de col deixant-les bullir i quan estiguin a punt les treim i llevam l'aigua.
3. Dins una paella amb una mica d'oli sofregim els tords, la panxeta i la carn magra. Col·locam tot sobre la fulla de col amb una mica de botifarró, sal i uns quants pinyons.
4. Embolicam les fulles de col i les fermam amb un fil. Tornam a sofregir i les posam dins la greixonera.
5. Afegim el "picadillo" de bessons torrats i una copa de conyac. Ho deixam al foc uns 20 minuts i ja estarà enllestit.

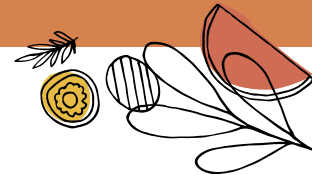
TRUC: Es podem canviar els tords per llom de porc, i afegir esclata-sangs al brou.



RECORD



Feia molt de temps que no pensava en quan jo cuinava i de seguida no em sortia cap recepta. Però pensant, vaig començar a recordar com m'agradava cuinar i quina bona cuinera que se'm considerava. Sempre em deien que el que cuinava em sortia molt bo i em feia sentir molt bé sentir-ho.



Amargos

🕒 90' 👥 6 persones

FRANCISCA BONNIN FORTEZA



INGREDIENTS

½ kg d'ametlles picades
3 vermells d'ou
250 gr sucre





ELABORACIÓ

1. Escaldam les ametlles amb aigua molt calenta un parell de minuts, perquè la pell surti millor.
2. Les pelam i les picam ben picades. Les col·locam en un bol.
3. Tot seguit, hi afegim els vermells d'ou, el sucre i ho mesclam.
4. Quan està al nostre gust, feim boletes i les posam a la palangana per anar al forn uns 15-20 minuts a 190 °C, fins que tornin “morenos”.
5. Els deixam refredar i ja els podem gaudir per postre o per berenar.

TRUC: No hi poseu massa sucre perquè s'esclafen massa.



RECORD

Eren els dolços que es feien a casa quan era petita a l'època de Nadal. Quins bons records!



Coca d'albercoc

🕒 90' 👥 8 persones

MARGALIDA ZUZAMA FRONTERA



INGREDIENTS

5 ous

suc d'1 taronja

½ tassó d'oli d'oliva

300 gr sucre

1 sobre llevat en pols

pell ratllada d'una llimona





ELABORACIÓ

1. Separam el blanc dels ous i els pujam fins que quedin ben muntats i els reservam.
2. Remenam els vermells i hi afegim la resta d'ingredients. Ho mesclam i ho afegim als blancs pujats.
3. Quan ho tenim tot ben barrejat, posam paper de forn al motlle i hi posam una petita capa de massa.
4. Col·locam els albercocs per la meitat, sense pinyol i amb la part del pinyol a baix.
5. Ho cobrim tot amb la massa restant i ho posam al forn a 180 °C, uns 40-45 minuts. A gaudir!

TRUC: Abans de col·locar els albercocs, hi pos una mica de sucre dins cada un.



RECORD



Record que era la coca principal de tots els aniversaris de la família i encara ho és actualment. Em fan molt feliç quan em demanen que els hi faci, sobretot quan ho fan els meus besnets i besnetes. Gaudesc de veure'ls menjar.



Crespells

🕒 50'

👥 20 persones

MARGALIDA ZUZAMA FRONTERA



INGREDIENTS

300 gr saïm

300 gr sucre

4 vermells d'ou

1 tassetta oli d'oliva

el suc d'una taronja





ELABORACIÓ

1. Dins un perol o al microones fonem el saïm.
2. Afegim a la mescla d'ingredients i mesclam. Deixam reposar uns 30 minuts.
3. Estenem la pasta amb un rodet i fem diferents formes amb els motlles.
4. Els anam col·locant a la palangana del forn i quan està plena ho introduïm al forn, precalentit a 180 °C uns 25 minuts. Deixam refredar i ja els podem tastar!

TRUC: Posar paper de forn a la palangana.



RECORD



Aquesta recepta dolça em recorda a les festes de Pasqua. Era tradició fer-ne cada any i jo les feia acompanyada dels meus fills i filles, que esperaven el dia amb il·lusió i “devoraven” tots els que fèiem. Totes les receptes em recorden anècdotes i vivències passades.



Greixonera de brossat

🕒 45'

👥 4 persones

CATALINA SERVERA NICOLAU



INGREDIENTS

½ tassó de llet

400 gr brossat

200 gr sucre

3 ous

saïm

farina





ELABORACIÓ

1. Encalentim la llet i la mesclam amb el brossat i el sucre.
2. Ho provam i, si ho consideram, afegim més sucre.
3. Hi posam els ous i tornam a mesclar.
4. Untam una greixonera amb saïm i farina i posam a la mescla.
5. Ho col·locam a coure al forn uns 25 minuts a 180 °C i passat aquest temps ho deixam refredar i ja la podem degustar!

TRUC: Per saber si està cuit, ficam un escuradents al centre i mirem si surt ben net.



RECORD



Aquest és un dolç molt típic mallorquí i l'he fet com a postre durant tota la meua vida. Moltes vegades que quedàvem amb la família i amics el feia i sempre s'acabava. Quan sortíem a casa d'algú i havia de dur alguna cosa, em demanaven que fes una greixonera.



"Rosquillas de la abuela"

🕒 30'

👥 5 persones

FRANCISCA SÁNCHEZ ESCABIA



INGREDIENTS

2 ous

80 ml llet sencera

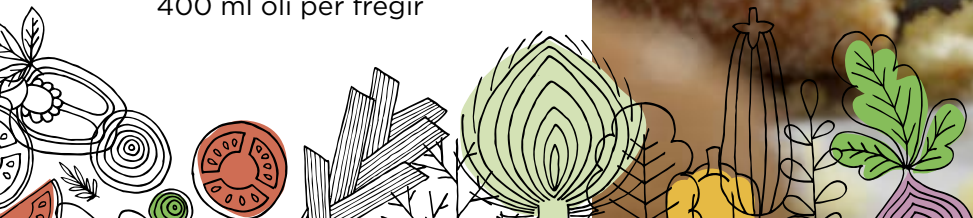
80 ml oli girasol

5 gr llevat

250 gr farina

150 gr sucre

400 ml oli per fregir





ELABORACIÓ

1. Mesclam els ous, l'oli, la llet i el sucre.
2. Remenam bé fins aconseguir una massa homogènia.
3. Tamisem la farina i el llevat i ho afegim a la mescla fins tornar a formar una massa.
4. Treballam la pasta fins que estigui esponjosa i no s'aferra a la superfície.
5. Formam bolles iguals, després cilindres i juntam els dos caps, fent la forma de rosquilla.
6. Seguidament les fregim amb oli abundant a temperatura mitja.



RECORD



Em recorden a la Setmana Santa. Quan era nina ho feia juntament amb els meus pares i germans. De gran, he continuat amb la tradició i les he fetes sempre al meu marit, filles i fills, nets i netes.



Rubiols

🕒 180' 👥 20 persones

MARGALIDA ZUZAMA FRONTERA



INGREDIENTS

29 “unses” de saïm (aprox. 260 gr)

1 tassó de suc de taronja

½ tassó d'oli d'oliva

1 kg farina

farcit de crema, xocolata,
confitura, cabell d'àngel, brossa...





ELABORACIÓ

1. Dins un perol o al micrones fonem el saïm. Afegim a la mescla d'ingredients, els barrejam i ho deixam reposar uns 30 minuts.
2. Estenem la pasta i feim una forma rodona.
3. Posam el farcit al centre i doblegam per la meitat.
4. Presionam per ajuntar-ho i feim una senyal per saber de quin farcit són.
5. Ho col·loquem en una palangana i ho posam al forn durant uns 25-35 minuts, 170 °C i ja estaran.

TRUC: Abans de servir, s'ensucren amb sucre pols. Un farcit curiós és moniato bullit, canyella, llimona ratllada i 1 o 2 ous. A la pasta s'hi pot posar un poc menys de suc i omplir el tassó amb 2 vermells d'ou i el que falta de mistela.



RECORD



Record que cada Divendres Sant passàvem tot el dia cuinant aquesta recepta, ja que en fèiem per tota la família que és molt gran. Ho fèiem la meva tieta i jo i ho gaudíem. És una tradició que he seguit tota la meva vida i que l'he intentat traslladar als meus fills i filles.



Tarta de pinya emborratkada

🕒 50'

👥 8 persones

CATALINA SERVERA NICOLAU



INGREDIENTS

sucre cremat

1 pot de pinya en almívar

4 ous

farina

1 sobre llevat en pols

licor

cireres confitades





ELABORACIÓ

1. Posam sucre cremat estès per tot el motlle i col·loquem la pinya a sobre, al fons del motlle.
2. Mesclam els ous, la farina i el llevat i ho posam sobre la pinya.
3. Ho posam al forn 35 minuts a 180 °C.
4. A l'almívar que queda de la pinya hi afegim el licor.
5. Ho posam sobre la coca i quan hagi absorbit tot el suquet, la girem.
6. Col·loquem una cirera confitada dins cada foradet de pinya.

TRUC: Es pot evitar posar el licor i grans i petits podran gaudir de la coca. Si quan es treu la coca del forn es pega 1 o 2 cops no s'enganxa al motlle. Per saber si la coca es cuita es fica un escuradents al centre, si surt net està llesta!



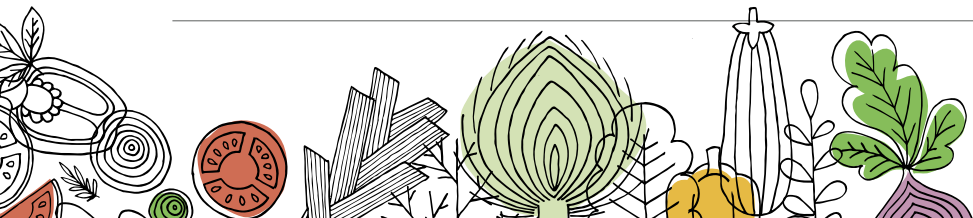
RECORD



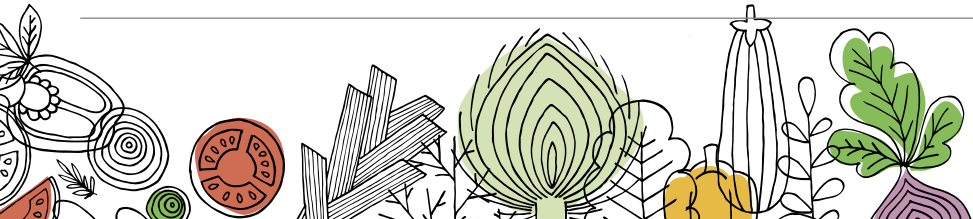
He recordat aquesta tarta perquè per jo era especial: sempre que volia sorprendre a ses meves amistats la preparava i aconseguia l'efecte desitjat, a part de que encantava a tothom.

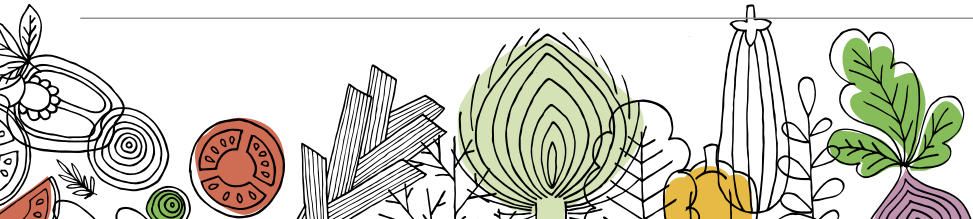


Assaborint + RECORDS

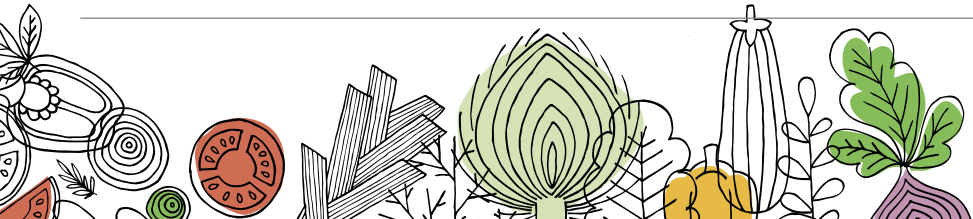












Assaborint RECORDS





Campos
AJUNTAMENT



enEquip

