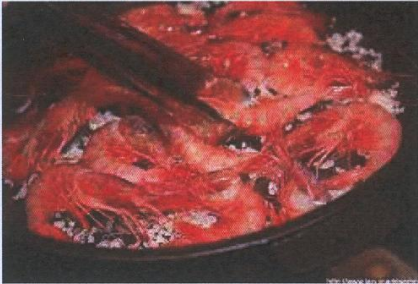

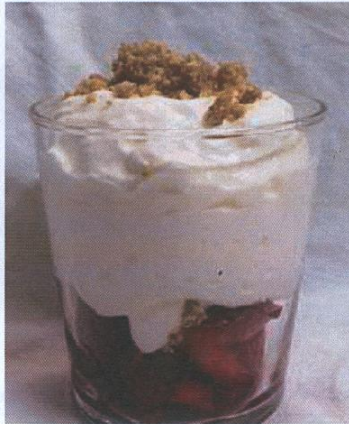


## ACTIVITAT 4<sup>a</sup>: GASTRONOMIA – les nostres receptes

<b>ESCOLA</b>	<b>POBLACIÓ</b>	<b>COMARCA</b>
Mare de Déu de Lourdes	Mataró	Maresme

	TÍTOL DE LA RECEPТА	INGREDIENTS	PASSOS
PR IM ER PL AT	<b>Gambes d'Arenys a la sal</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 500 g de gamba vermella fresca</li> <li>- 100 g de sal gruixuda</li> <li>- 100 g d'oli d'oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tirarem a la paella força sal. Les gambes no han de tocar la planxa o paella.</li> <li>- Sobre la sal col·loquem les gambes rentades.</li> <li>- Ho farem a foc baix-mig durant uns minuts</li> <li>- Veurem com poc a poc canvien de color. No cal donar la volta.</li> <li>- Servir-les ben calentes amb un rajolinet d'oli d'oliva</li> </ul>
SE G O N PL AT	<b>Pèsols amb sípia i patates</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una sípia de 500 g.</li> <li>- ½ kg de pèsols de la floreta</li> <li>- 3 cebes tendres</li> <li>- 2 alls tendres</li> <li>- 1 got de vi blanc d'Allella</li> <li>- 1 got petit d'oli d'oliva</li> <li>- ½ l. aigua amb sucre</li> <li>- 300 g patates del Maresme</li> <li>- 1 pols de sal</li> </ul> <p>Per la picada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 500 g d'ametlles i avellanes</li> <li>- 1 nyora</li> <li>- 1 gra d'all i julivert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En una cassola s'hi posa oli d'oliva i la sípia tallada a trossos en fred.</li> <li>- Quan s'hagi consumit l'aigua de la sípia hi afegim les cebes i els alls tendres. Un cop cuit ho reguem amb el vi blanc. Ho deixem reduir.</li> <li>- Aboquem els pèsols i les patates i ho salem. Tot seguit ho cobrim amb l'aigua amb sucre. Quan la sípia estigui tova, hi afegim la picada.</li> <li>- En un morter, hi piquem les ametlles i les avellanes, la nyora ( que haurem escaldat), l'all i el julivert i ho desfem amb una mica d'aigua.</li> </ul>

## Maduixes del Maresme amb escuma de iogurt i pols de galeta.



- 500 g. de maduixes del Maresme
- 400 ml nata
- 350 g iogurt
- 60 g de sucre
- 80 g de sucre moreno
- 80 g de mantega a daus ben freda
- 80 g pols d'ametlla
- 80 g de farina
- 8 g de sal

- Netegeu i talleu les maduixes a trossets. Reserveu.
- Barregeu en un bol el iogurt amb el sucre i la nata.
- Barregeu el sucre, la farina, la pols d'ametlla, i aneu incorporant la mantega ben freda a daus petits. Ha de quedar una massa granulada i amb textura de pols. Es cou sobre paper sulfuritzat a 160 graus uns deu minuts.
- Disposeu en un got una capa de maduixes, a sobre una mica de galeta en pols i a sobre l'escuma de iogurt. Decoreu amb una mica més de pols de galeta.

BON PROFIT !!!!!