




ACTIVITAT 4^a: GASTRONOMIA – les nostres receptes

ESCOLA	POBLACIÓ	COMARCA
ESCOLÀPIES LLÚRIA	BARCELONA	BARCELONÈS

	TÍTOL DE LA RECEPTA	INGREDIENTS	PASSOS
PLATPRIMER	<p>FIDEUS A LA CASSOLA</p> 	<p>300g de fideus gruixuts (núm. 9) 1 l de brou de carn (o aigua) 200 g de costella de porc 100 g de cansalada 100 g de salsitxa 4 ales de pollastre 1 tomàquet madur 1 ceba mitjana 1 pebrot escalivat 1 gra d'all 2 carxofes 50 g de pèsols 50 g de mongeta tendra oli sal</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escaliveu el pebrot al forn o la flama del foc fins que quedi ben torrat i pugueu pelar-lo amb facilitat. Peleu-lo i traieu-li les llavors i tal·leu-lo a daus. 2. Poseu una cassola al foc amb oli i daureu-hi la costella i la cansalada tallades a daus, la salsitxa trossejada i les ales de pollastre. 3. Quan les carns siguin ben rosses, afegiu-hi la ceba picada i, un cop enrossida, l'all trinxat, el tomàquet pelat i capolat i el pebrot escalivat. Deixeu coure el sofregit molt lentament fins que s'hagi begut tota l'aigua i, llavors, incorporeu-hi les mongetes picades, els cors de carxofes tallats a grills i els pèsols. 4. Deixeu-ho coure tot junt uns 15 o 20 minuts més i, cinc minuts abans d'apagar el foc, aboqueu-hi una picada feta amb les ametlles, l'all, uns brins de safrà i un pessic de julivert i rectifiqueu-ho de sal.

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">PLATSEGON</p>	<h2 style="text-align: center;">LLAGOSTA A LA CATALANA</h2> 	<p>4 llagostes de 400 g 1 got de brou de peix 2 cebes sal i pebre</p> <p>Per a la picada: 40 g de xocolata a la pedra 30 g d'ametlles 4 grans d'all 1 carquinyoli canyella en pols julivert</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Talleu les llagostes longitudinalment per la meitat i guardeu tot el suc que treguin. 2. Salpebreu-les, salteu-les en una paella amb un raig d'oli i reserveu-les. 3. Amb el mateix oli, sofregiu molt lentament la ceba picada i, un cop ben enrossida i tendra, afegiu-hi els talls de llagosta i brou de peix. 4. Prepareu una picada al morter amb 4 grans d'all, el carquinyoli, les ametlles, un pols de canyella, un xic de julivert picat i la xocolata a la pedra, deixateu-la amb el suc que heu reservat en tallar la llagosta i afegiu-la al guisat quan porti un quart d'hora fent xup- xup. 5. Remeneu-lo, deixeu-lo coure uns deu minuts més i serviu-lo ben calent.
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">POSTRES</p>	<h2 style="text-align: center;">TORRADETES DE SANTA TERESA</h2> 	<p>12 llesques de pa ½ litre de llet 50 g de sucre 2 ous canyella en pols oli</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Deixeu les llesques en remull amb llet uns deu minuts, fins que quedin toves però vigilant que no es desfacin. 2. Bateu els ous en un bol i passeu-hi les llesques per després fregir-les en una paella amb oli roent abundant. 3. Quan siguin daurades pels dos costats, reserveu-les sobre paper de cuina pr escórrer-ne l'excés de greix i, tot seguit, empolvoreu-les amb sucre i canyella.