

ICOcuinant

Receptes



Generalitat de Catalunya  
Departament  
de Salut



ICO  
Institut Català d'Oncologia



## **Direcció i coordinació**

Candela Calle Rodríguez

Ana Rodríguez Cala

Jorge Maté Méndez

Jesús González Barboteo

Georgina Llongueras Juan

Daniel Arbós Labairu

Barbara Zöller Grünenbaum

## **Col·laboradors**

Montse Sastre, escultora

Queta Domènech, directora general de Caves Vallformosa

José Gabriel, restaurant Palmira, Badalona

Albert López, Grup d'Arcasa

## **Edita**

Institut Català d'Oncologia

1ª edició. L'Hospitalet de Llobregat, Abril 2013

Totes les organitzacions generen una manera de fer les coses i són reconegudes per com ho fan. En els serveis sanitaris això es tradueix principalment en els indicadors de l'assistència, la recerca i la docència, però també en la manera de relacionar-se amb els pacients, amb l'entorn i amb els treballadors.

La Presidència i la Direcció de l'ICO, organitzen cada any un concurs per als treballadors amb temàtiques diferents. El primer, al 2011, va ser de fotografia i aquest any, sobre receptes de cuina.

La interacció, la participació, les habilitats i les ganes d'incorporar a la feina habitual un element lúdic i creatiu ha convertit el concurs "ICO Cuinant" en el fil conductor de les activitats 2012.

Amb aquesta iniciativa hem demostrat que no només som referents en oncologia, assolint cada vegada més l'excel·lència assistencial i científica, sinó que entre els professionals de la nostra institució es troben veritables sibarites i excel·lents cuiners.

Concursos com aquest afavoreixen les relacions internes, l'esperit d'equip, la col·laboració en la iniciativa i la creativitat individual.

Volem expressar el nostre agraïment a tots els professionals que han participat en aquest concurs i que han volgut facilitar-nos les seves receptes. I esperem que els lectors puguin treure'n profit de cadascuna d'elles.

**President**

Josep Maria Vilà Cortasa

**Directora General**

Candela Calle Rodríguez

# I NTRODUCCIÓ

Dins la línia de Responsabilitat social corporativa, l'ICO organitza cada any un concurs per als treballadors. El 2011 va ser un concurs fotogràfic i aquest any ha estat un concurs de cuina, "ICO Cuinant".

Convocat a l'abril del 2012, podien presentar-s'hi tots els treballadors, assistencials, no assistencials, fixos o contractats.

Es van elaborar unes normes de presentació i uns criteris de valoració, que establien la possibilitat de concursar amb un primer plat, un segon plat i unes postres. Cada participant podia presentar fins a tres receptes, sempre que fossin de categories diferents.

Ser l'autor i cuiner dels plats presentats han estat requisits imprescindibles per a la participació, per la qual cosa s'havia de retratar el plat i el cuiner amb el davantal, dissenyat especialment per aquest propòsit, i que s'ha facilitat als treballadors que voluntàriament han participat.

72 treballadors dels centres ICO ens hem posat el davantal i hem cuinat amb imaginació i creativitat. Hem rebut 103 receptes en total. Cada recepta conté informació sobre els ingredients, la forma de preparació, una fotografia amb la presentació del plat i el cost, un factor que hem considerat important.

En primer lloc es va fer la votació popular. El 2 de desembre, la data límit per a les votacions, 321 persones havien escollit els seus plats favorits, i van quedar 9 finalistes, 3 en cada categoria.

Finalment, un jurat extern, compost per prestigiosos professionals al capdavant de restaurants de primer nivell, així com artistes i empresaris, van decantar la balança cap al "Solomillo de cerdo con manzana y queso de cabra", plat guanyador absolut, el "Cruixent de bacallà amb formatge de torta del casar" i el "Peix de coco i escates de xocolata".

Maria Cuenca, de l'ICO Girona, la guanyadora absoluta, va estar guardonada amb un iPad i 100 € per a estris de cuina. Susana Rodríguez i Marta Pineda, ambdues premiades de l'ICO L'Hospitalet, van rebre un xec regal de 100 € cadascuna.

Aquest llibre de cuina recull totes les receptes que s'han presentat al concurs. Us desitjo una estona agradable preparant els plats i bon profit.

## **Directora d'Estratègia i Projectes**

Ana Rodríguez Cala



## Primer plat

- Cruixent de bacallà amb formatge de "torta del casar"
- Fondue de formatge amb pa de pagès
- Ensalada fría de patatas
- Pastís Fred de Terra-mar
- Papas revueltas
- Trufes de formatge
- Amanida variada
- Ous d'estiu
- Cestas de patata y salmón
- Gaspaxo
- Puré Rojo
- Langostinos de la abuela
- Papa a la huancaína
- Carxofes amb cloïsses i musclos
- Fideuà tot terreny
- Fullades salades
- Pastís de Salmó
- Aguacate relleno
- Farfalle amb bròquil
- Risotto de bolets amb salsitxes
- Gazpachuelo con Gambas
- Cocido madrileño
- Coca de recapte
- Sopa fría de Melón
- Aranyes anti-crisi
- Sopa de meló amb cruixent de pernil
- Pastís de patata
- Ceviche de mer
- Arròs amb cigrons i sobrassada
- Marietes
- Crema de calabaza con virutas de jamón
- Truita contrastada
- Crema refrescant
- Suquet de peix
- Mini Lasanyetes de verdures
- Canelons de bacallà
- Carbassó farcit de carn rostida
- Tronc d'alvocat i mar
- ICO - piruletes (Piruetes de parmesà)
- Empanada de atún y champiñones
- Ensalada Russa
- Rotllets farcits vegetarians australians
- Taller de tapas

---

\*S'ha respectat l'idioma i l'estil de redacció del autors de cada recepta

## Segon plat

- Solomillo de cerdo con manzana y queso de cabra
- Magret d'ànec farcit amb foie, amb poma i salsa Pedro Ximénez
- Calamars farcits al contrapunt de tardor
- Coca de bolets i pernil
- Empanada de Tonyina
- Ají de Gallina
- Pastís de truites
- Conejo al ajillo estilo Fiñana (Almería)
- Strudel de carn
- Espagueti marinera
- Broqueta cruixent
- Burritos amb guacamole i salsa mexicana
- Canelons d'ànec, foie i poma
- Lomos crujientes de bacalao sobre base de compota de tomate y pistacho
- Confitat de bacallà a la mel
- Arròs al forn
- Tacos Mexicans
- Pollastre "Pota blava" amb escamarlans
- Filets de llobarro a la sal amb verduretes i rösti de patata
- Hamburguesitas
- Molotes Granada
- Crestes de carn i pinyons amb beixamel
- Rellom amb reducció de vi amb patata al forn i espàrrecs amb ceba i pernil
- Conill amb salsa d'ametlles
- Bunyols de bacallà
- Fideuà
- Fideus a la cassola
- Enrotllats de pollastre
- Fideuà

## Postres

- Peix de coco i escates de xocolata
- Coques de Vidre
- Tarta Dulce ICO
- Tartaleta de poma
- Pastís de fruites
- Chocolate cup
- Tarta de calabaza y almendra
- Delícies de Fruitas al forn
- Pastís temàtic
- Pastís de xocolata i crema de llimona
- Bombons (IMLECS)
- Palmeritas de hojaldre
- Pastís de primavera
- Pastís de pastanaga (apte per a celíacs)
- Carrot cake con frosting de queso
- Mousse de maracuià o fruita de la passió
- Coca d'albercocs
- Gelat d'avellana amb caramel de menta
- Pastís de formatge-01
- Pastís de formatge-02
- Pastís de formatge amb panses
- Bizcocho de salvado integral
- Tarta Sacher
- Figs al pebre negre i gelat de vainilla
- Brownies
- Tiramisú
- Jengi visita l'ICO
- Pastís de tres xocolates
- Magdalenes

Primer plat



# CRUIXENT DE BACALLÀ AMB FORMATGE DE "TORTA DEL CASAR"



## INGREDIENTS:



800 gr. de bacallà

Ceba

250 gr. patates palla

5 ous

Oli

Sal

Decoració

Bastonets de pa

Caramel líquid

Formatge de "Torta de casar"

## Procés d'elaboració:

Dessalem les peces de bacallà en un bol amb aigua, durant 24 hores canviant l'aigua.

Una vegada dessalat llevem la pell i mirem que no hi hagi cap espina.

Tallem la ceba en "juliana" i en una cassola posem una mica d'oli i la daurem.

Mentrestant esmicolem el bacallà dessalat amb les mans i agreguem a la cassola quan la ceba estigui transparent.

Quan veiem que el bacallà deixa anar l'aigua deixem que es dauri una mica.

Afegim les patates palla i ho barregem tot i anem trencant els ous i removem fins que quedi tot solt i daurat.

## Comentaris:

### Presentació

Posem un motlle amb forma i emplenem i premsem.

Agafem una mica de formatge i adornem amb uns bastonets torrats de pa i per finalitzar decorem amb caramel.

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 30 min

Cost per persona:

 3,67 €

## AUTOR/A:

Susana Rodríguez Ferreiro  
Centre: ICO L'Hospitalet





# FONDUE DE FORMATGE AMB PA DE PAGÈS



## Procés d'elaboració:

Obrir el forn a 180°C. Obrim el pa per la part superior com si fos una tapa. Buidem tota la molla. Ratllar els 2 formatges per separat. Picar la ceba amb trossos petits. Barrejar la maionesa amb els formatges, la ceba i el vi. Introduir tota la barreja a l'interior del pa i col·loquem la tapa. Emboliquem el pa amb dues capes de paper d'alumini. Ho posem al forn a 180°C durant 1 hora. Servir immediatament tallant la tapa en trossos, dels quals els sucarem a la fondue. Quan aquests s'acabin anirem tallant trossos del pa i anirem sucant i menjant.

## INGREDIENTS:



1 pa de pagès de 500 gr.

200 gr. de maionesa (de compra o casolana)

150 gr. de formatge manxego curat

150 gr. de formatge emmental

1 ceba petita de figueres

½ tassa de cafè de vi blanc

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

  1h 15 min

Cost per persona:

   2,5 €

## AUTOR/A:

Anna Armengol Trias  
Centre: ICO Girona

# ENSALADA FRÍA DE PATATAS



## Procés d'elaboració:

Hervir las patatas enteras c/piel (de 20 a 30 minutos). Hervir los huevos. Pelar las patatas, trocearlas, colocarlas en una fuente o bol grande. Condimentarlas con el aceite, la sal y la pimienta. Pelar y trocear los huevos duros. Cortar los tomates, la cebolla y los pimientos en trozos muy pequeños. Juntar todos los ingredientes con las patatas y el atún, removerlo suavemente con una espátula para que se mezclen bien los ingredientes. Por último, decorar con las olivas negras.

## Comentaris:

Se le puede añadir o quitar ingredientes según los gustos de los comensales: maíz, gambas, mayonesa, etc. En tiempo de crisis sirve como plato único, bueno, equilibrado y barato. Buen provecho a todos.

## INGREDIENTS:



Patatas grandes

4 huevos

4 tomates medianos

1 cebolla

2 latas de atún

1 bote pimientos asados

1 bote de oliva negras

Aceite, sal y pimienta

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 40 min

Cost per persona:

  1,5 €

## AUTOR/A:

Gloria Belsunces Marsal  
Centre: ICO L'Hospitalet

# PASTÍS FRED DE TERRA-MAR



## Procés d'elaboració:

### Capa d'olives (en reservem el suc)

Barregem olives, 2 filets d'anxova, 6-8 tàperes (segons gust) i 1 cullerada de mostassa, ho salem al gust i ho deixatem tot (amb el minipimer). Escalfem una mica el suc de les olives, hi dissolem 4 làmines de gelatina i ho barregem amb les olives deixatades, procurant de fer-ne una pasta ben homogènia. Aboquem aquesta pasta al fons d'un motllo allargat (de plum-cake, d'uns 20 cm). La deixem refredar a la nevera perquè es compacti (de 1 a 2 hores).

### Capa de pebrots

Escalivem els pebrots procurant de no perdre'n el suc, que reservarem.

Un cop escalivats, els pelem, en traiem la grana i els deixatem. En el suc dels pebrots, lleugerament escalfat, hi dissolem les altres 4 làmines de gelatina i ho barregem amb els pebrots deixatats, procurant de fer-ne una pasta ben homogènia. Aboquem aquesta pasta, quan s'hagi refredat, sobre la capa d'olives ja compactada al motlle. Tornem el motlle a la nevera (1-2 hores més).

## INGREDIENTS:



### Capa negra

1 pot de 250 gr. d'olives negres sense pinyol

2 filets d'anxova

6-8 (segons gust) de tàperes

1 cullerada de mostassa

6 gr. (4-5 làmines) de gelatina

### Capa vermella

2 pebrots vermells grossos i molsuts

6 gr. (4 làmines) de gelatina

### Capa blanca

350 gr. de bacallà esqueixat i dessalat

1 patata mitjaneta i bullida amb pela

10 dl de llet

2-3 grans d'all

1-1'5 dl d'oli d'oliva

Les làmines de gelatina es posen a remullar 15 minuts abans perquè s'estovin.

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Temps de preparació:

🕒🕒 2 h + el temps de refrigeració.

Cost per persona:

€€€ 2-3 €

## AUTOR/A:

Roser Borrell Busquets  
Centre: ICO Girona



## Capa de brandada

Esmicolem el bacallà esqueixat i dessalat, vetllant que no hi resti cap espina. Escalfem la llet. Tirem la meitat de l'oli amb els alls ben trinxats en una cassola, a foc fluix. Al cap d'un moment, hi tirem el bacallà i ho barregem a fons, que agafi l'aroma d'all. Hi aboquem a poc a poc la resta de l'oli i la llet calenta, remenant-ho bé. Hi ratllem la patata i fem una pasta ben lligada i densa; la traiem del foc. Quan la pasta serà freda, l'aboquem al motlle, sobre la capa vermella, quan aquesta sigui ben pressa. Tornem el motlle a la nevera (1 hora més).

## Toc final

Així que serà ben compacte, girarem el motlle per treure'n el pastís.

## Presentació

Abans de presentar-lo, el pastís es pot guarnir amb qualsevol element que hi lligui de gust: festuc mòlt, rodanxes de ceba caramel·litzada, brins de porradell, grans de magrana, etc.

Es pot servir a talls, com un primer plat; també, com un aperitiu o uns entrants, a fines capes sobre torradetes. Es un pastís fred, molt adequat per a l'estiu, però es pot fer tot l'any, mentre els pebrots siguin de qualitat.

## Comentaris:

Un cop dissolta la gelatina amb les olives o els pebrots, cal vigilar sobretot que la pasta no es refredi fora del motlle; altrament no agafaria la forma deguda.

És bonic que totes les capes facin el mateix gruix -pels colors. Abans de superposar les capes, cal que totes siguin ben compactes, per tal que no es barregin i que la capa blanca sostingui bé tot el pastís.

El pastís es guarda a la nevera fins a l'hora de servir-lo (pot ser fet del dia abans);

Per desemmotllar-lo fàcilment només hem de capgirar-lo després d'haver-lo escalfat, o temperat amb les mans. Surt molt fàcilment.



# P APAS REVUELTAS



## Procés d'elaboració:

Pelar les patates i trossejar-les com per fer una truita. Salar-les. Trossejar els pebrots i les cebes i salar-ho tot.

Batre els ous i salar-los. En una paella tradicional (de dues nanses negra amb pintes blanques) es posen aproximadament 3 dits d'oli, escalfar-lo i fregir primer els pebrots. Un cop fregit es deixen a part en un plat. Després es fregeix la ceba i s'aparta a un plat. Seguidament fregir les patates en varies tongades i poca quantitat cada vegada. Es deixen toves però daurades. Es van apartant escorrent l'oli sobrant.

En acabar de fregir, es treu l'oli de la paella i es posen les patates, els pebrots i les cebes. Afegir els ous batuts i barrejar fins que qualli. Servir el plat.

## Comentaris:

Al ser un plat molt complet, si s'acompanya d'un got de gaspatxo pot ser un dinar.

## INGREDIENTS:



7 patates grans

4 pebrots verds

2 cebes

8 ous

Oli

sal

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 15 min

Cost per persona:

  2 €

## AUTOR/A:

Candela Calle Rodríguez  
Centre: ICO L'Hospitalet

# T RUFES DE FORMATGE



## Procés d'elaboració:

En un bol es posa el formatge roquefort i es posa un minut al microones perquè es fongui. Se li afegeix el formatge d'untar i es bat.

Es piquen les nous i es barregen. Es posa a la nevera un parell d'hores perquè la pasta s'endureixi.

Amb una cullera es fan boletes del tamany d'una trufa i s'enfarinen amb les llavors de grosella. I es tornen a ficar a la nevera fins al moment de servir.

## Comentaris:

Pot ser tant un aperitiu com un primer plat acompanyat d'una amanida.

## INGREDIENTS:



250 gr. de formatge roquefort

200 gr. de formatge d'untar

6 nous

Llavors de grosella

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 10 min

Cost per persona:

  1,5 €

## AUTOR/A:

Candela Calle Rodriguez  
Centre: ICO L'Hospitalet

# A MANIDA VARIADA



## Procés d'elaboració:

Netejar l'amanida amb aigua, un cop neta, reservar. Picar la ceba, els tomàquets i el pebrot en quadradets molt petits i col·locar al centre de la font o plat on es servirà.

A continuació, es col·loquen les fulles d'amanida al voltant de la verdura picada i posem per damunt la ventresca de tonyina.

Amanir al gust i servir.

## Comentaris:

Un cop amanit, servir al moment ja que sinó l'amanida perdrà frescor.

## INGREDIENTS:



Amanida variada

2 tomàquets grans per amanir

1 pebrot vermell gran o 2 dos petits

1 ceba per amanides

1 llauna de tonyina (ventresca)

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 10 min

Cost per persona:

 0,5 €

## AUTOR/A:

Gerard Corredera Rebulà  
Centre: ICO L'Hospitalet





## Procés d'elaboració:

Bullir els ous. Tallar l'alvocat i els bastonets de cranc a quadrets petits. Treure l'oli de la tonyina i barrejar-la amb l'alvocat, els bastonets i el blat de moro. Pelar els ous i tallar-los una mica per sobre de la meitat. Treure el rovell amb una cullereta. Farcir els ous amb la barreja dels altres ingredients. Tallar els cabdells en juliana i disposar-ho al fons del plat. Col·locar els ous a sobre i decorar el plat amb maionesa i cibulet.

Bon profit!

## Comentaris:

És una recepta senzilla i econòmica.

Per suavitzar el gust els ingredients es poden barrejar amb maionesa, però amb els ingredients tal i com estan a la recepta es noten tots els gustos per separat i el resultat és molt bo.

## INGREDIENTS:



8 ous

10 bastonets de cranc

2 llaunes petites de tonyina en oli

4 cullerades de blat de moro

2 alvocats madurs

3 cabdells d'enciam

3 cullerades de maionesa

1 branqueta de cibulet

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 45 min

Cost per persona:

  1,27 €

## AUTOR/A:

Marián Cuadrado Segura  
Centre: ICO Girona



# CESTAS DE PATATA Y SALMÓN



## Procés d'elaboració:

Precalear el horno a 200°C. Engrasar moldes de muffins con el aceite. Rallar las patatas. En un bol mediano batir las patatas ralladas con el huevo, la sal y pimienta. Poner una cucharada de la mezcla en cada molde.

Con una cuchara empujar las patatas hacia los bordes para dar la forma de cestas.

Hornear durante 15-20 minutos. Dejar enfriar antes de sacar de los moldes.

Mientras se hornea, preparar el relleno mezclando la crème fraiche con la ralladura de limón y el eneldo.

Servir cada cesto con una cucharada del relleno y una cinta de salmón. Se puede decorar con algún tipo de hierba fresca (perejil, cebollino...)

## INGREDIENTS:



500 gr. patata

1 huevo ligeramente batido

Sal y pimienta

Aceite

250 gr. crème fraiche

2 cucharadas de ralladura de limón

½ cucharada de eneldo

Salmón ahumado

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:

 35 min

Cost per persona:

  2 €

## AUTOR/A:

Maria Cuenca Cano  
Centre: ICO Girona

# GASPATXO



## Procés d'elaboració:

Trossejar les llesques de pa, descartant el crostó. Afegir-hi vinagre fins a cobrir-les i reservar.

Tallar en trossets petits els tomàquets, el cogombre, els pebrots, la ceba i afegim un got d'aigua.

Triturar-ho tot junt amb la batedora i colar.

Afegir el pa que estava en remull, 2 cullerades soperes d'oli i la salpebrem al gust.

Tornar a batre perquè quedi tot ben barrejat. En aquest punt es pot afegir aigua fins a obtenir la textura desitjada.

Servir y Listo!

## Comentaris:

Podeu servir el gaspatxo acompanyat de daus de pa fregit, pebrot, cogombre i/o ceba.

## INGREDIENTS:



1 kg tomàquets madurs ben carnosos

1 pebrot verd

2 pebrots vermells

2 cogombres petits

1 ceba tendra

2 llesques de pa dur (del dia anterior)

Sal

Oli d'oliva extra verge

Vinagre

1 got d'aigua

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

Baixa

Temps de preparació:

35-45 min

Cost per persona:

5 €

## AUTOR/A:

Esther Darder Bernabeu  
Centre: ICO Girona

# PURÉ ROJO



## Procés d'elaboració:

En una olla pon todas las patatas y verduras lavadas y cortadas. En el caso de que también añadas calabaza, acuérdate de ponerla pelada. Llena la olla de agua y hervir patatas y verduras hasta que estén tiernas. Si utilizas la olla rápida en cuanto suba una raya ya estará.

Triturar las verduras con un poquito de agua de hervir (1 cazo): aconsejo hacerlo con el pasapurés (chino) que aunque es más laborioso, la textura queda mucho mejor. Reservar.

### Sofrito

En una sartén mediana pondremos aceite de oliva (2 cucharadas grandes) y cuando esté un poco caliente añadiremos los 3 ajitos pelados en láminas hasta que se doren. Luego se añaden los tres tomates pelados y cortaditos y se dejan hacer a fuego lento hasta que cambie el color a naranja. Hay que ir moviendo de vez en cuando con un tenedor de madera y añadir sal. (Si usáis tomate de lata vais más rápidas/os, pero queda menos casero).

Cuando el sofrito ya tiene color naranja, se añade 1 cuch de postre de pimentón dulce, removiendo constantemente con

## INGREDIENTS:



3 patatas medianas

8 zanahoria grandes

½ calabacín

1 trozo pequeño de calabaza (opcional)

Un puñado de judias verdes (pueden ser congeladas)

1 puerro

Sal

### Sofrito:

Aceite

3-4 tomates medianos maduros (o en su lugar media lata de tomate natural triturado)

3 ajos

1 cucharada de pimentón dulce

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 30 min si se usa la olla rápida

### AUTOR/A:

Sonia Del Barco Berron  
Centre: ICO Girona

el tenedor de madera durante ½ minuto e inmediatamente (para que no se nos queme el pimentón) se retira del fuego y se echa sobre el puré de verduras.

De nuevo se vuelve a pasar todo por el pasapurés y se añade sal al gusto.

### Comentarios:

Se puede añadir más cantidad de verduras dependiendo de los comensales.



# L LANGOSTINOS DE LA ABUELA



## Procés d'elaboració:

Dejaremos que se descongelen los langostinos cocidos a temperatura ambiente y les echaremos por encima: 2 vasos de aceite y 2 vasos de agua. Este proceso dura aproximadamente unas 3 horas.

Antes de nada habremos cortado los bigotitos de los langostinos con unas tijeras.

En una sartén pocharemos la cebolla cortadita en trocitos pequeños, a fuego muy lento. Es importante que quede transparente y no negra. Cuando esté, colamos el aceite y reservamos de forma separada la cebolla y el aceite.

Cuando tengamos los langostinos descongelados, apartamos el jugo que han soltado (el agua de la descongelación, y el aceite y agua que habíamos echado por encima) y lo reservamos.

En el recipiente de la batidora ponemos: 200gr de almendras tostadas, la cebolla pochada (sin el aceite), la mitad del jugo que habíamos reservado y lo batimos todo junto. Debe quedar como una pasta.

En una cazuela de barro pondremos el aceite de la cebolla,

## INGREDIENTS:



1 kg de langostinos cocidos y congelados

200 gr. de almendras tostadas

Aceite para pochar la cebolla y 2 vasos para los langostinos

2 vasos de agua

1 cebolla grande (si es de Figueres, mejor)

1 cucharadita pequeña de sal

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Temps de preparació:



3h descongelar



Cost per persona:

Dependrà de d'ónde compremos los langostinos cocidos

## AUTOR/A:

Sonia Del Barco Berron  
Centre: ICO Girona

encima los langostinos y echaremos sobre ellos la pasta de almendras. A fuego lento iremos moviendo la cazuela durante 15 minutos. Al final de todo, poner la sal (muy poca)

## Comentaris:

Es una receta familiar que ha ido pasando de una generación a otra y a todo el mundo le gusta.

# PAPA A LA HUANCAÍNA



## Procés d'elaboració:

Hervir las patatas y los huevos con agua y sal. Partir el ají limo por la mitad retirando las semillas y las venas. Freír en una sartén con aceite de oliva 3 dientes de ajo, la cebolla picada y se agrega el ají limo para sofreír todo junto. Luego se coloca el sofrito en la licuadora y se licua junto con las galletas, el queso y ½ taza de leche hasta que se forme la crema. Agregar sal al gusto. Si la crema queda muy picante se puede disminuir la intensidad añadiendo más galletas. Pelar las patatas cocidas y cortarlas en 3 o 4 lonchas. Cortar en mitades los huevos. En un plato se colocan 2 hojas de lechuga en la base, encima se colocan las patatas, finalmente se agrega la crema licuada y se adorna con el huevo y las olivas.

Buen provecho!

## Comentaris:

Bueno, rico, sabroso y saludable.

Algo picante, se puede bajar con más galleta.

## INGREDIENTS:



4 patatas medianas

Lechuga

4 huevos

1 lata de olivas

100 gr. de queso fresco o Edam tierno

Ají limo (tienda productos latina)

1 paquete de galletas de Soda (salada)

Aceite de oliva

3 dientes de ajo

1 cebolla mediana

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:

 40 min

Cost per persona:

  2 €

## AUTOR/A:

Alan del Carpio Barreda  
Centre: ICO L'Hospitalet

# CARXOFES AMB CLOÏSSES I MUSCLOS



## Procés d'elaboració:

Netegem les carxofes deixant sols el cor. Les tallem a rodanxes. Les submergim en aigua amb llimona i sal perquè no s'oxidin. Posem oli a la paella per fregir-les. S'escorren, les arrebosem amb farina i les fregim poc. Mentrestant, en una cassola, obrim al vapor les cloïsses i els musclos. Ratllem la ceba i la ofeguem en una altra paella amb dues cullerades d'oli. A continuació afegim una cullerada de farina ben plena i s'ofega una mica més. Afegim el got de vi i desfem una mica la barreja. Removem i afegim l'aigua de les cloïsses i un polsim de sal. Ara afegim les carxofes i barregem amb cura. Deixem bullir fins que les carxofes estiguin tendres. Afegim les cloïsses i els musclos i barregem.

## Comentaris:

La iaia dels meus fills i mare de la meva companya, gran cuinera com totes les iaies i mares, Manoli Restoy, és qui m'ha descobert aquesta recepta i, evidentment, ha col·laborat amb mi en la seva elaboració.

## INGREDIENTS:



1,5 kg carxofes fresques o 1 kg de congelades

½ kg de cloïsses fresques

½ kg de musclos frescos

¼ kg de farina per arrebossar les carxofes i per la salsa

1 got d'oli d'oliva verge

1 ceba

½ got de vi blanc

1 polsim de sal

Gotes de llimona

Aigua

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 1h

Cost per persona:

 2,50 €

## AUTOR/A:

Eduard Diéguez de Jaureguizar  
Centre: ICO L'Hospitalet



# FIDEUÀ TOT TERRENY



## Procés d'elaboració:

La fideuà es prepara en una paella mitjana (40 cm diàmetre aprox.)

En primer lloc prepararem el fumet: en una olla adequada posarem 1 l d'aigua (mineral millor) a bullir. Quan comenci a bullir tirarem les dues pastilles de brou de peix concentrat. De seguida torna a bullir i es fa el fumet. Cal abaixar el foc al mínim per mantenir el fumet calent per fer-lo servir més endavant.

En segon lloc, cal torrar (no fregir) els fideus: s'hi posen tots els fideus i es van remenant (cullera de fusta) al foc no massa viu i sense oli. Així es van torrant a poc a poc els fideus, fins que prenen un color marró-torrat. És important remenar i vigilar per tal que els fideus es torrin uniformement i no se socarimin (si el foc és massa viu això és més fàcil que passi). Un cop torrats els fideus, es treu la paella del foc i es retiren ràpidament els fideus (del contrari es continuen torrant tot i estar fora del foc). Es deixa lliure la paella per fer el sofregit.

En tercer lloc prepararem el sofregit: un sofregit "sofert" es pot fer amb una llauna de tomàquet natural (triturat) o encara més fàcil amb un pot de tomàquet ja sofregit (tipus Ferrer) i

## INGREDIENTS:



### Sofregit:

1 llauna de tomàquet natural o bé de tomàquet ja sofregit (Ferrer)

3 cebes mitjanes (o segons el gust, es pot posar menys o més ceba)

Oli d'oliva, sal i pebre negre molt

### Fumet de peix:

1 litre d'aigua

2 pastilles de concentrat de brou de peix (evidentment, es pot fer el fumet amb peix de roca, un cap de rap... però això ja no és tant "tot terreny").

Fideus del núm. 2 (300 g = 70 g/ persona i una miqueta més, per si de cas algú vol repetir).

Una sípia, un calamar i 250 g de gamba mitjana pelada (de La Sirena, evidentment tots els ingredients poden ser frescos, segons pressupost).

All-i-oli: 200 cc d'oli d'oliva, 2 ó 3 dents d'all, 1 ou.

## INFORMACIÓ DEL PLAT:


Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:

 50 min

Cost per persona:

 entre 6 i 9 € (segons qualitat d'alguns ingredients)

## AUTOR/A:

Esteve Fernández Muñoz  
Centre: ICO L'Hospitalet

una mica de ceba. Primer tallarem la ceba (a juliana o com ens agradi) i la posarem a la paella amb un bon raig d'oli d'oliva perquè se sofregeixi. Quan comenci a agafar color la ceba és el moment de posar-hi la sípia (prèviament tallada a quadrets), el calamar (també tallat a quadrets o tires) i les gambes pelades. En dos o tres minuts agafaran també color (se sofregeixen amb la ceba) i just en aquest punt, afegirem el tomàquet i remenarem bé, i deixarem que se sofregeixi tot plegat uns 5 minuts més (o una mica més si hem fet servir tomàquet natural, que porta més aigua). Passats aquests 5 minuts posarem una pessigada petita de sal i una altra de pebre negre molt i remenarem (si no agrada el pebre es pot suprimir, però trobar-ne una miqueta li dóna a la fideuà un toc especial –però no ha de picar!).

En quart lloc hi afegirem els fideus que teníem retirats a la paella amb el sofregit que està fent xup-xup i remenarem (deixarà de fer xup-xup) per tal que els fideus es facin ben amics del sofregit i comencin a agafar ja el seu gustet. Deixarem reposar fideus i sofregit 5 minuts a la paella amb el foc ben baix.

En cinquè lloc, afegirem el fumet que havíem preparat al principi a la paella, avivarem el foc (intensitat mitjana) i remenarem bé perquè quedi homogèniament repartida la fideuà per tota la paella. El fumet ha de cobrir tots els fideus i es deixa coure durant 15-20 minuts. Cal vigilar que la cocció sigui homogènia a tota la paella i no sigui massa viva, ja que hi ha el risc que s'evapori massa fumet i quedi seca. Si passés això, es pot rectificar amb una mica d'aigua o bé de fumet si no l'hem posat tot. Durant la cocció, sobretot si no és molt homogènia, es poden remenar els fideus per assegurar-nos una bona cocció. Cal tastar el punt de cocció dels fideus als 15 minuts per "ajustar" el punt, ja que segons el tipus de pasta o la intensitat del foc la cocció pot anar una mica més ràpida o lenta.

En sisè lloc, i mentre la fideuà es va fent al foc, prepararem l'all-i-oli al nostre gust. Una manera eficient i gairebé sempre

d'èxit és la següent: posem 200 cc d'oli en un pot de batedora (tipus minipimer), afegim un ou sencer, un pessic de sal (important perquè fa de morter i fa que lligui) i les dents d'all pelades i matxacades (o trossegades ben petites). Amb tot al pot, fiquem la batedora fins el fons del pot i batem durant un minut al temps que anem retirant la batedora a poc a poc. Si tot va bé, tindrem l'all-i-oli llest!

Finalment, quan es considera que els fideus estan casi al punt de cocció que ens agrada, s'apaga el foc i es deixa reposar uns 5 minuts la fideuà abans de presentar-la. Amb aquests minuts aconseguirem posar els "fideus de punta" ja que els fideus de la superfície es deshidraten lleugerament i es retrauen. No cal posar la fideuà al forn ni fer cap altre invent estrany. Deixant reposar la fideuà sense tapar-la aconseguirem l'efecte dels fideus de punta!

Normalment es presenta la fideuà a taula i després s'emplata. La fideuà es pot acompanyar de l'all-i-oli que hem preparat prèviament, i un vi blanc a la temperatura adequada, com ara algun de la D.O. Penedès, Costers del Segre o Rueda.

Bon profit!



# FULLADES SALADES



## Procés d'elaboració:

Obre la làmina de pasta de full amb el mateix paper vegetal on normalment es comercialitza. Posa al damunt un altre paper vegetal de la mida de la teva safata de forn i impregnat amb una mica d'oli. Estén amb les mans o amb un corró de cuina la làmina. Fes que quedi el màxim de prima i tan grossa com et permeti la safata del forn. Si et passes de mida pots fer altres formes. Treu el full vegetal del damunt i punxa tota la pasta amb una forquilla.

Ratlla el tomàquet madur, afegeix un raig d'oli i escampa'l per la pasta.

Posa el bacon fumat i el talls de formatge per damunt del tomàquet i a sobre el formatge ratllat. En lloc de bacon i formatge pots utilitzar d'altres ingredients.

Cou al forn uns 12 minuts a 170°C.

## Comentaris:

Aquesta recepta és molt senzilla per fer amb nens i segur que molta gent fa quelcom semblant molt sovint. Tenia ganes d'explicar-la i anomenar-la d'aquesta manera perquè per a mi

## INGREDIENTS:



1 làmina de pasta de full comercial fresca

1 tomàquet madur

4 talls de formatge emmental

4 talls de bacon fumat

75gr formatge ratllat

2 raigs d'oli d'oliva

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 30 min

Cost per persona:

  1,5 €

## AUTOR/A:

Agnès Figueras Amat  
Centre: ICO L'Hospitalet



és una recepta reivindicativa per les fullades que ens venen d'arreu. Perquè no vull gastar-me més diners per mantenir grans multinacionals de l'alimentació. Es poden fer moltes coses a casa boníssimes, amb poc temps, pocs diners i passant una súper bona estona amb els teus. Aquestes fullades salades no ens les treu ningú.

# PASTÍS DE SALMÓ



## Procés d'elaboració:

Fem el salmó a la planxa al gust de cadascú. El netegem d'espines i pell i l'esmicolem.

Per altra banda preparem en bol els ous, la llet evaporada, la cullerada de ketchup, sal i pebre. Ho batem tot amb el minipimer. Untem el motlle del pastís de mantega. Recomano posar un paper de forn a la base perquè quedi més recte un cop desmuntat del motlle. Barregem el salmó amb el ous i la llet batuda i ho posem al motlle. Coem al bany maria dins del forn (170°C) durant mitja hora. Es deixa refredar i es desmunta del motlle. El decoram amb el salmó fumat i les barretes de cranc i el mengem fred de la nevera. Si voleu amb maionesa està molt bo.

## INGREDIENTS:



2 rodanxes de salmó fresc (aprox. 4 euros)

1 pot de llet evaporada IDEAL (aprox. 2 euros)

4 ous (aprox. 1 euro)

1 cullerada de ketchup

Mantega

Sal i pebre

## Per a la decoració:

1 paquet petit de salmó fumat (aprox.3 euros)

1 paquet petit de bastons de cranc (aprox.1.5 euros)

Maionesa

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Temps de preparació:



Cost per persona:



## AUTOR/A:

Agnès Figueras Amat  
Centre: ICO L'Hospitalet

# A GUACATE RELLENO



## Procés d'elaboració:

Lavar y cortar finamente las hojas de lechuga. Cubrir el plato con la lechuga, preparando un "colchón" para el aguacate.

Lavar y cortar en rodajas el tomate y ponerlas en forma de círculo, dejando el centro vacío para el aguacate. Si se usa un plato pequeño, se pueden utilizar medias rodajas. Aliñar todo a gusto. Cortar un aguacate a lo largo por la mitad, sacar con cuidado la semilla con una cuchara (se puede presionar la semilla). Si la piel es dura, basta con quitar el aguacate con la ayuda de una cuchara. Si la piel es blanda, pelarlo. Poner una mitad de aguacate en el centro de la ensalada del plato. Si es necesario, cortar un poco la base para que quede bien sentado. Salpimentar y poner un chorrito de aceite. Mezclar las gambas con la mayonesa y rellenar el aguacate con la mezcla. Si se desea se puede adornar con cebollino o perejil. Variantes: Se puede cambiar las gambas por atún, pollo desmenuzado, etc.

## Comentaris:

El nombre original de la receta es "Palta Reina", y es un plato entrante típico de Chile.

## INGREDIENTS:



2 aguacates grandes maduros, pero no demasiado blandos (de preferencia de la variedad Hass)

Hojas de lechuga

2-3 tomates

100 gramos (2-3 cucharadas por mitad de aguacate) de gambas peladas y cocidas

4 cucharadas de mayonesa (para ligar)

Aceite, sal, vinagre, cebollino o perejil (opcional)

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

Baixa

Temps de preparació:

15 min

Cost per persona:

1,50 - 2,00 €

## AUTOR/A:

Marcela Fu Balboa  
Centre: ICO L'Hospitalet

# FARFALLE AMB BRÒQUIL



## Procés d'elaboració:

Es renta el bròquil i es talla en petites branquetes.

S'omple una cassola amb abundant aigua i sal (millor si és sal gruixuda) i es porta a ebullició. Quan l'aigua estigui bullint s'afegeix el bròquil i després de 5 minuts s'afegeixen també les farfalle i es deixa tot bullint durant 10 minuts. Mentrestant a una paella es calenten 2 cullerades d'oli, quan l'oli estigui calent s'afegeix la dent d'all, el pebrot picant i les anxoves, tot ben trossejat prèviament. Es fa tot fins que l'all estigui ben daurat. Quan la pasta amb el bròquil ja estiguin fets, s'escorre l'aigua de la cassola i després es posa tot a la paella que està al foc, es barreja tot durant 1 minut, s'apaga el foc de la paella i ja està llest. Ja al plat es grata una mica de formatge pecorino i s'afegeix sal al gust.

Bon profit!!!

## Comentaris:

Aquest és un plat fàcil de fer, ràpid i barat. A més aporta els hidrats de carboni de la pasta i les vitamines, fibra i minerals del bròquil. En lloc de bròquil es pot fer amb coliflor o altres

## INGREDIENTS:



500 grams de bròquil

500 grams de farfalle

1 dent d'all

1 pebrot picant fresc

2 anxoves en oli

Sal

Dues cullerades d'oli

Formatge pecorino

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:

 20 min

Cost per persona:

  2 €

## AUTOR/A:

Alicia García Arias  
Centre: Hospital Sant Joan  
Despí-Moisés Broggi



verdures. Si no es pot aconseguir formatge pecorino, es pot emprar formatge d'ovella semicurat o curat. Si es vol fer amb un altre tipus de pasta: macarrons, espirals,...s'ha de respectar molt estrictament el temps de cocció que posa a l'envàs. No és un plat per fer amb pasta més fina tipus spaghetti o tagliatelle.

# RISOTTO DE BOLETS AMB SALSITXES



## Procés d'elaboració:

Tallar els porros, les pastanagues i el pebrot. Un cop està tot ben tallat, desfem la mantega en una paella a foc mig i afegim les verdures. Mentrestant netegem els bolets i els piquem, també reservem la polpa de la nyora que, prèviament l'hi haurem tret amb una cullera després de bullir-la amb aigua. Posem a escalfar a foc lent el brou i finalment tallem els Frankfurts.

Quan els porros estiguin daurats, afegim els bolets i les salsitxes, en aquest punt s'afegeix una mica de sal i pebre. Deixem coure tot uns 5 minuts a foc mig.

Passats els 5 minuts, afegim l'arròs, el remenem en sec durant un parell de minuts. Un cop passats els dos minuts, afegim la polpa de la nyora i comencem a afegir-hi el brou calent de mica en mica i sense deixar de remenar. Aquest procés dura aproximadament uns 15 minuts. Quan faltin 5 minuts, anirem afegint també el formatge i rectificarem de sal i pebre. Un cop l'arròs estigui al dent retirar del foc i deixar reposar dos minuts. Passats els dos minuts ja es pot emplatar.

Per decorar el plat s'ha rallat una mica de formatge per damunt i hem escrit "ICO" amb crema balsàmica de mòdena.

## INGREDIENTS:



50g mantega
3 porros
2 pastanagues
1 pebrot vermell
1 nyora
350g arròs bomba
200g bolets variats
1 litre brou de pollastre
2 salsitxes de porc tipus Frankfurt
100g formatge parmesiano
Sal i pebre
Crema balsàmica de mòdena

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Temps de preparació:



Cost per persona:



## AUTOR/A:

Francesc Garcia Cordoba  
Centre: ICO L'Hospitalet

## Comentaris:

El brou també es pot fer servir de verdures.

En cas de que no tingueu porros, podem utilitzar ceba.

Alhora d'afegir el brou durant els 15 minuts, s'ha de controlar el temps que falta i el brou que tenim, per no quedar-nos sense a meitat de temps. En tot cas els primers cops es recomanable tenir preparat una mica més de brou.

# GAZPACHUELO CON GAMBAS



## Procés d'elaboració:

En una cacerola poner ½ litro de agua a hervir. Una vez que comience a hervir, añadir un poco de sal, las almejas y las cabezas y cáscaras de las gambas. Dejar 2 minutos hirviendo. Después, colar el agua y retirar las cabezas y cáscaras de las gambas, dejando las almejas. A continuación, en esa misma agua, añadimos las gambas peladas, una tacita de arroz, y añadimos las patatas peladas, pero no las cortamos, sino que las rompemos en la forma vasca. Dejamos cocer todo, y cuando pinchemos las patatas, y estén tiernas, retiramos la cacerola del fuego, o de la vitroceràmica. Dejamos enfriar el agua. Una vez templada el agua, elaboramos una mayonesa, con un huevo, aceite y un poco de sal. Añadimos a la mayonesa un vaso del caldo de la cacerola y lo volvemos a batir todo. Una vez batida la mayonesa con el vaso de caldo, volvemos a poner de nuevo la cacerola a calentar, y vamos añadiendo poco a poco la mayonesa, sin dejar de remover todos los ingredientes de la cacerola. Una vez hecha la mayonesa, y el caldo está caliente, apagamos el fuego. Lo servimos en el plato, y añadimos un poco de limón. Buen provecho.

## INGREDIENTS:



½ litro de agua

¼ gambas

¼ almejas

1 taza de arroz

5 patatas medianas

Sal

Huevo

Aceite

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:

 30 min

Cost per persona:

 10 €

## AUTOR/A:

Francisco Luís Gil Moncayo  
Centre: ICO L'Hospitalet



## Comentarios:

Es importante añadir la mayonesa al caldo cuando éste esté templado, nunca caliente, ya que si no, corremos el riesgo de que se nos corte la mayonesa.

# COCIDO MADRILEÑO



## Procés d'elaboració:

La noche anterior a la preparación del plato se ponen los garbanzos en remojo en agua, donde previamente hemos diluido una cucharadita de bicarbonato.

Se llenan las 2/3-3/4 partes (aproximadamente 4 litros) de una olla grande con agua (principalmente agua mineral).

Posteriormente, estando el agua fría, se introduce la oreja, el morcillo de ternera, los huesos, la punta de jamón, la gallina, el tocino ibérico, la falda de ternera. Posteriormente se enciende el fuego y se pone a hervir. Una vez el agua esté hirviendo se deja a fuego medio. Durante la primera hora – hora y media la carne va eliminando impurezas que van quedando sobre la superficie del agua, que debemos ir retirando poco a poco con una espumadera. Este proceso lo iremos realizando durante todo el período de cocción.

Pasada aproximadamente una hora introduciremos los aromáticos (el puerro, la cebolla, el apio y la cabeza de ajos).

Mientras tanto, en otra olla más pequeña, se introducen los garbanzos con la hoja de laurel y la media cebolla y se ponen a cocer durante aproximadamente dos horas a fuego lento.

## INGREDIENTS:



500gr de garbanzos

1 trozo de gallina

2 chorizos frescos

2 morcillas de cebolla

1 punta de jamón

1 oreja de cerdo (prescindible)

1 trozo de tocino ibérico entrevelado (aproximadamente 100-150gr)

1 hueso de jamón

2 huesos de caña

1 trozo de morcillo de ternera (aproximadamente 300-400gr)

1 trozo de falda de ternera

1 ½ cebolla

500 gr. de calabaza (pelada)

2-3 zanahorias (peladas)

1 nabo(pelado)

1 puerro(limpio)

1 rama de apio (se quitan las hojas y se reservan en agua)

1 cabeza de ajos

1 hoja de laurel

½ col

4 patatas medianas (peladas)

200 gr. de fideos "cabello de ángel"

Si se tiene una olla muy grande se podrían introducir los garbanzos dentro de una red para cocinar en la misma olla que la carne y cocerlos junto con la carne y los huesos.

Aproximadamente a la 2 horas y media-3 horas, se ponen las patatas, las zanahorias, el nabo los chorizos, las morcillas y la col en una tercera olla con agua y se ponen a cocer (tiempo aproximado una hora-hora y media). En la olla de la carne se puede echar un chorro de aceite de oliva, se puede añadir agua si se ha consumido mucha y se puede añadir sal si el caldo está un poco soso.

Tras cuatro horas de cocción de la carne, se saca la carne y se coloca en una bandeja para servir. Previamente, habremos eliminado los huesos y limpiado la carne. Los aromáticos en principio no se suelen servir, pero eso queda a gusto de cada uno.

En la misma bandeja o en otra a parte se colocan las verduras y los garbanzos.

El caldo resultante de las tres ollas, se mezcla. El proceso es el siguiente: en un colador grande se colocan las hojas de la rama del apio y se van pasando los caldos de una olla a otra hasta tenerlos todos en una misma olla. El apio da un toque como de infusión. Durante esta fase, también hemos de ir quitando las impurezas y grasa para que nos quede un caldo claro y suave.

Una vez tengamos todo el caldo limpio, en una olla pequeña se coge una cantidad suficiente de caldo para 4 personas y se pone a hervir. Un vez en ebullición, se añaden los fideos y cuando ya estén blandos se sirve la sopa.

Lo más tradicional es servir primero la sopa, posteriormente, los garbanzos, las patatas y el resto de las verduras (que se toman aliñadas con aceite y vinagre de jerez) y, por último, un trozo de cada una de las carnes.

Se recomienda servirlo con un buen vino tinto de Ribera de Duero y como postre una buena fruta refrescante.

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Temps de preparació:



Cost per persona:



## AUTOR/A:

Jesús González Barboteo  
Centre:ICO L'Hospitalet

# COCA DE RECAPTE



## Procés d'elaboració:

Fem un volcà amb la farina i, dintre del cràter, posem el llevat, la sal i l'aigua calenta. Amassem fins que quedi una massa compacta i que no s'enganxi a les mans.

Deixem reposar en un bol tapada amb un drap i, si pot ser, a prop d'un lloc calent (mentre es fa l'escalivada, per exemple) durant 3 hores.

Mentrestant, farem l'escalivada posant els pebrots i les albergínies en una placa de forn durant 45 minuts a 180°. Deixem reposar una estona perquè es refredin, pelem, fem tiretes i reservem en un plat.

Passades les 3 hores (en què la massa haurà crescut més del doble) agafem la massa i li posem un bon rajolí d'oli d'oliva. Tornem a amassar bé, fins que torni a estar compacta i deixem reposar 30 minuts més.

Estirem la massa en una placa de forn, deixant les vores una mica més gruixudes.

Tallem a rodanxes primes els tomàquets i les cebes a tiretes.

Per muntar la coca, posarem primer el tomàquet, després les tiretes de ceba i a continuació, el pebrot i l'albergínia. Per

## INGREDIENTS:



### Per a la massa:

500 gr. de farina de força

30 gr. de llevat de forner

300 ml d'aigua calenta

Oli d'oliva

Sal

### Per a la guarnició:

2 pebrots vermells grans

2 albergínies

2 cebes grans

3-4 tomàquets vermells

4-5 arengades


Oli d'oliva


## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 3 h per a la massa

 30 min per a l'escalivada

 20 min al forn

Cost per persona:

 1 €

## AUTOR/A:

Sònia Gorgori Buendía  
Centre: ICO Badalona



últim, col·locarem les arengades al gust, és a dir, senceres o fetes trossets (a mi m'agraden més a trossets perquè són massa salades i d'aquesta manera, es queda més repartit el gust) i ruixem amb oli per sobre dels ingredients.

Escalfem el forn durant 20 minuts a 200° i quan sigui calent, posem la coca, baixant el foc a 180°. Vigilem que no se'ns cremi, però en uns 20 minuts estarà llesta.

## Comentaris:

Si la coca agrada més prima i cruixent, només s'ha de reduir el llevat a la meitat.

# SOPA FRÍA DE MELÓN



## Procés d'elaboració:

Tallar el meló per la meitat. Treure les pipes i buidar la polpa del meló sencer.

Triturar la polpa en la batedora, fins que quedi ben fi, i afegir la sal i la nata. Triturem tota la mescla. Anteriorment hem preescalfat el forn a 180° per deshidratar el pernil, durant 10', fins veure'l cruixent. Piquem la menta i la deixem macerar una estona en l'oli. Es barreja amb la mescla i es deixa refredar al frigorífic. Per servir, col·locar les làmines de pernil sobre la sopa.

Per donar un toc d'originalitat al plat, pots fer servir com a plat la càscara del meló.

I a gaudir d'aquest plat tan refrescant !!!

## INGREDIENTS:



1 meló

1 brick de nata per cuinar

100 gr. de pernil ibèric

1 cullerada sopera d'oli d'oliva

4 fulletes de menta

Una mica de sal

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 15 min

Cost per persona:

   2,50 €

## AUTOR/A:

Beatriz Gutiérrez Castro  
Centre: ICO Girona

# ARANYES ANTI-CRISI



## Procés d'elaboració:

Bullir els ous 10 minuts. Pelar els ous un cop freds i tallar-los en meitats, separar clara i rovell. Reservar alguns rovells i algunes clares per ratllar i decorar els ous un cop farcits. Preparar el farcit amb el bonítol ben esmicolat, els rovells d'ous i fer una massa tipus pasta amb l'ajuda de la maionesa. Farcir els ous amb la pasta de farcit. Decorar els ous farcits amb el rovell o la clara ratllats, no barrejar i així quedaran uns ous blancs i d'altres grocs. Decoració final: tallar les olives negres amb diferents formes, tallades per la meitat per fer el cos de l'aranya, tallades en talls prims i llargs per les potes i amb una canyeta de beure líquids fer uns foradets rodons per fer els ulls. Decorar segons la foto adjunta i refredar a la nevera. Servir fred.

Bon Profit!

## Comentaris:

Pot ser un segon plat acompanyant una amanida o bé fer-ho com un aperitiu, llavors la recepta és per més persones. Tal i com està aquí és per menjar 4 aranyes (dos ous) per persona.

## INGREDIENTS:



18 ous

1 pot vidre bonítol nord (300 gr.)

1 pot olives farcides

1 pot olives negres sense pinyol

1 pot maionesa

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 1h 30 min

Cost per persona:

 2,50 €

## AUTOR/A:

Conxi Lázaro García

Centre: ICO L'Hospitalet

# SOPA DE MELÓ AMB CRUIXENT DE PERNIL



## Procés d'elaboració:

Pelar i treure les llavors del meló.

Posar en un bol per batedora el meló i la llet. Batre-ho tot amb el turmix.

Sal- pebrar al gust i deixar la mescla a la nevera.

Abans de servir, fregir les tires de pernil i posar-les per sobre dels diferents bols que prepararem per als diferents comensals.

## Comentaris:

Es pot fer amb crema de llet en comptes de llet, però la recepta té més greix. Si ho preferiu, per fer-la més espessa, es pot afegir un iogurt natural (o cremós) a la mescla.

## INGREDIENTS:



½ meló (1,5 kg aprox.)

100 ml. llet sencera

Pebre mòlt

Sal

Tires de pernil

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

Baixa

Temps de preparació:

20 min

Cost per persona:

1 €

## AUTOR/A:

Georgina Llongueras Juan  
Centre: ICO L'Hospitalet



# PASTÍS DE PATATA



## Procés d'elaboració:

Bullir les patates. Quan estiguin tendres aixafar i barrejar amb 200 grams de maionesa, la tonyina, les olives, els pèsols, el pebrot, l'ou tallat i els cogombrets tallats.

Reservar maionesa i un grapat d'olives, pèsols i ou per adornar. Modelar la barreja amb ajuda de la maionesa donant-li una forma cònica.

Adornar al gust amb el pebrot, rodanxes d'ou, pèsols i olives. També es poden fer servir, com en aquest cas, succedani de caviar per crear figures o lletres.

## INGREDIENTS:



1 kg de patates.

240 gr. de tonyina (3 llaunes de 80 grams)

80 gr. de pebrot vermell escalivat (1 llauna)

80 gr. de pèsols (1 llauna)

80 gr. d'olives

80 gr. de cogombrets

2 ous

250 gr. de maionesa

40 gr. de succedani de caviar

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Baixa

Temps de preparació:



1h

Cost per persona:



2,50 €

## AUTOR/A:

José Manuel López Moreno  
Centre: ICO Badalona

# CEVICHE DE MER



## Procés d'elaboració:

Trossejar la ceba en trossos molt petits i reservar. Salpebrar el mer i trossejar en daus petits i col·locar en un bol. Fer el mateix amb les gambes tallades en trossos i reservar-les juntament amb el mer. Abocar per sobre el suc de les llimes (reservant 4 cullerades per a la salsa). Tapar el bol amb paper film i reservar a la nevera com a mínim 1 hora. Transcorregut aquest temps, escórrer el peix i tornar a posar-lo en un bol. Pelar els tomàquets traient-los la pell i les llavors i trossejar en daus petits.

Pelar l'advocat i trossejar-lo en daus. Reservar juntament amb el pinyol perquè no es posi negre. Barrejar en un bol les 4 cullerades de suc de llima reservades, el sucre morè, l'oli, el tabasc, i la salsa de soja i barrejar per fer una vinagreta.

Incorporar la vinagreta al peix, afegir la ceba i el coriandre picat, tapar amb paper film i deixar uns 30 minuts a la nevera perquè els sabors es barregin.

### Presentació

En un disc metàl·lic posar una capa de tomàquet trossejat, una altra d'advocat i a dalt la barreja del peix i la ceba. Empolvorar amb una mica de cibulet picat i servir.

## INGREDIENTS:



- 1 ceba tendra o vermella
- 300-400 gr. de mer
- 4-6 gambetes petites
- 4 llimes
- 1 culleradeta de sucre morè
- 20 gr. d'oli d'oliva verge extra
- Unes gotes de tabasc
- 2 cullerades de salsa de soja
- 2 avocats grans
- 2-3 tomàquets pera
- 2-3 branquetes de cibulet fresc
- 2-3 branquetes de coriandre (només les fulles)

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Mitjana

Temps de preparació:



15 min



1h 30 min repòs

Cost per persona:



5 €

## AUTOR/A:

Elisabet Luquin i Acosta  
Centre: ICO L'Hospitalet

## Comentaris:

El Ceviche és un plat molt popular a Amèrica del Sud. L'ingredient bàsic és el peix cru, tallat en trossos petits i marinat en suc de llima o llimona, la sal i els condiments (lleugerament picants).

*És una recepta que es remunta als antics inques que conservaven el peix d'aquesta manera.*

L'àcid d'aquests cítrics «cuina» el peix, donant-li un gust fresc i peculiar.

Es tracta d'un plat molt lleuger i refrescant i que accepta infinitat de variants.

Podem trobar receptes de ceviche amb gairebé qualsevol peix blanc o marisc.

La recepta que presento, inclou a més del mer, tomàquet i alvocat que li aporta el toc original i ple de color, alhora que saborós.

# ARRÒS AMB CIGRONS I SOBRASSADA



## Procés d'elaboració:

Fer un sofregit amb ceba, porro i tomàquet.

Un cop les verdures estan sofregides afegir-hi la sobrassada fins que es desfaci.

Afegir els cigrons cuits i després l'arròs i deixar-ho un parell de minuts amb el foc fort.

Posar-hi el brou de pollastre calent a raó de 2 tasses per cada 1 d'arròs .

Cuinar-ho al foc uns 10 minuts.

Posar-ho al forn ja calent uns 5-6 minuts més amb rodanxes de sobrassada per sobre.

## Comentaris:

Per presentar-ho queda molt original si es col·loca en un motlle rodó i s'hi posa una rodanxa de sobrassada per sobre.

## INGREDIENTS:



1 ceba mitjana

1 porro

1 tomàquet

4 tasses d'arròs

50 gr. de sobrassada (millor si és una mica picant)

75 gr. de cigrons

1 brou de pollastre

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:

 30 min

Cost per persona:

 5 € aprox.

## AUTOR/A:

Mar Marín Melià

Centre: ICO L'Hospitalet





## Procés d'elaboració:

Untar les torrades amb el formatge.

Tallar els tomàquets per la meitat i col·locar-los bocaterrosa sobre la torrada, i fer un tall al tomàquet per simular les ales de la marieta.

En un costat del tomàquet, col·loquem l'oliva, simulant el cap. I en el forat de l'oliva, posarem el cibulet tallat com si fossin les antenes.

La resta de les olives, ja trinxades, les col·locarem per sobre dels tomàquets cherry simulant les taques.

I ja hem acabat!!! A Menjar!!!! Mmmmmm

## INGREDIENTS:



8 torrades mitjanes

200 g formatge Philadelphia

4 tomàquets Cherry

8 olives negres sense os

Cibulet

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 10 min

Cost per persona:

 0,25 €

## AUTOR/A:

Carmen Martínez Cobo  
Centre: ICO Girona

# CREMA DE CALABAZA CON VIRUTAS DE JAMÓN



## INGREDIENTS:



300gr de calabaza

2 zanahorias

1 cebolla ó 1/2 puerro

Un chorro de nata líquida

1 manzana

Sal

Pimienta negra recién molida

2 cucharadas de mantequilla y sal

300cc de caldo de pollo suave

## Procés d'elaboració:

Calentar una olla con mantequilla a fuego medio. Incorporar la cebolla y el puerro.

Una vez dorados incorporar la calabaza, la zanahoria y la manzana, todo ello bien cortado en dados.

Cuando la calabaza esté ligeramente dorada, incorporar el caldo de casero de pollo suave. Salpimentar al gusto.

Dejar cocer durante 25 minutos aproximadamente.

Cuando esté muy tierna la calabaza apagar el fuego. Pasar el pasapurés y añadir la nata líquida.

Para decorar, pasar unas láminas de puerro a la sartén hasta que estén doradas, junto con unas virutas de jamón. Cuando el puerro esté dorado, ya estará listo.

Emplatar en un plato hondo e incorporar la decoración de puerro y virutas.

## Comentaris:

Disfrutar tanto tibia como fría.

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Baixa

Temps de preparació:



45 min

Cost per persona:



2 €

## AUTOR/A:

Cristina Martinez

Centre: ICO L'Hospitalet

# T RUITA CONTRASTADA



## Procés d'elaboració:

Preparem la base d'una truita de patates amb ceba normal.

Separem una part d'aquesta.

Escapcem els pebrots verds i els netegem.

Farcim el pebrot verd amb la truita, sense fer, tanquem amb un escuradents per evitar que caigui.

Amb la resta de la truita li afegim un o dos rovells d'ou i triturarem fins fer una crema.

Farcim els pebrots del piquillo amb aquesta crema.

Fregim els pebrots verds a foc lent i tapant la paella perquè es faci la truita dins del pebrot. Posar sal gruixuda pel damunt del pebrot.

Servir.

## Comentaris:

No posar sal a la truita de farcir el pebrot verd, perquè li posarem sal al pebrot, buscant el contrast dels gustos de les truites i els tipus de pebrot dolç i salat.

## INGREDIENTS:



8 pebrots verds grandets

12 pebrots del piquillo, una llauna gran

Ous

Patates

Cebes

Oli i sal

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:

 1h

Cost per persona:

 3 a 5 €

## AUTOR/A:

Eduard Viana  
Centre: ICO L'Hospitalet

# CREMA REFRESCANT



## Procés d'elaboració:

Es pelen i es tallen a trossos el cogombre i les pomes, s'hi afegeixen els iogurts, la menta fresca i un rajolí d'aigua. Es bat fins que quedi una crema homogènia. S'hi posa una mica de sal, pebre i oli i es deixa a la nevera fins al moment de servir.

## INGREDIENTS:



1 cogombre

2 pomes

2 iogurts tipó grec

Menta fresca

Una mica d'aigua

Sal, pebre i oli

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Molt baixa

Temps de preparació:



10 min

Cost per persona:



0,70 €

## AUTOR/A:

Mireia Morell Ginestà  
Centre: ICO L'Hospitalet



# SUQUET DE PEIX



## Procés d'elaboració:

Fer el sofregit amb la ceba, el tomàquet i un all.

Seguidament rossejar la sípia amb el sofregit abans esmentat.

Passats 30 minuts aproximadament posar-hi el got de vi blanc fins que s'evapori.

Després, afegir els pèsols i més tard afegirem 1 litre de caldo de peix. Deixarem fer xup xup.

Prèviament haurem bullit al vapor els musclos i les petxines.

Acabarem el plat adornant amb les gambes, els musclos i les petxines.

## Comentaris:

Plat típic gironí.

## INGREDIENTS:



2 cebes

1 tomàquet

1 all

1 got de vi blanc

1 kg de sípia,

½ kg de musclos

250g petxines

300g de pèsols

5 o 6 gambes

1 litre de caldo de peix

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 1h

Cost per persona:

  
 12 €

## AUTOR/A:

Torn nit 2 - Hospitalització. Servei d'oncologia mèdica.  
Centre: ICO Girona

# MINI LASANYETES DE VERDURES



## INGREDIENTS:



100gr de pebrot vermell

100gr de pebrot verd

100gr de pebrot groc

300gr de carbassó

6 cullerades d'oli

formatge Philadelphia

Guacamole

Sal

Pebre

Alfàbrega

## Procés d'elaboració:

Rentar la verdura de llavors i tiges i tallar-la en làmines de la mateixa mida.

Escalfar l'oli en una planxa o paella i fregir les verduretes que quedin cruixents (el pebrot necessitarà més temps que el carbassó).

Un cop fora del foc, untar amb formatge la primera capa i després amb guacamole les verduretes, fent una torre per construir les lasanyetes.

Amanir amb una mica de sal, pebre i un rajolí d'oli.

## Comentaris:

El guacamole es pot comprar ja preparat o fer-ho un mateix amb avocat, tomàquet i ceba. Si no volem fer la verdura a la planxa, podem encendre el forn molt fort (uns 250°), posar-les en una safata untada amb oli i rostir-les uns 7 minuts.

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 20 min

Cost per persona:

  1,50 €

## AUTOR/A:

Carlota Pérez Alonso  
Centre: ICO Badalona

# CANELONS DE BACALLÀ



## Procés d'elaboració:

Tallem la ceba a daus petits i la sofregim amb oli d'oliva a foc lent, evitant que es dauri. Esmicolem el bacallà amb els dits, l'afegim a la cassola i barregem bé. Afegim el tomàquet cuit i fem dues voltes. Afegim la farina i remenem perquè es torri. Poc a poc, anem afegint la llet, remenant contínuament, fins a aconseguir una beixamel espessa. Reservem la massa i deixem que s'atemperi.

Bullim les plaques dels canelons i les deixem eixugar sobre un drap. Farcim els canelons amb la beixamel de bacallà. Passem els canelons per ou batut i els fregim en oli d'oliva. Els reservem al forn pre-escalfat a 50°C.

A part, escalivem els pebrots al forn. Els deixem refredar i pelem, traient les llavors. Els batem a la batedora amb una mica de crema de llet i un polsim de pebre. Escalfem la salsa lleugerament al foc.

Emplatem els canelons i els decorem amb una mica de salsa de pebrot al damunt. Posem la resta de salsa en una salsera per servir-se'n al gust.

## INGREDIENTS:



### Per als canelons:

12 plaques de canelons

250 g de bacallà dessalat sense pell ni espines

2 cebes de Figueres mitjanes

3 cullerades de tomàquet cuit

2 cullerades de farina

Llet

Oli d'oliva verge

1 ou

### Per a la salsa:

2 pebrots escalivats

Crema de llet

Pebre

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Temps de preparació:



Cost per persona:



## AUTOR/A:

Marta Pineda Riu  
Centre: ICO L'Hospitalet

## Comentaris:

Els canelons de bacallà em porten bons records. És el plat que ens feia la meva àvia cada any al començament de la Setmana Santa, el dia del Dolors, que era el seu sant. És un plat més lleuger que els canelons de carn típics. Com que és un plat molt complert, el podem fer com a primer plat d'un bon dinar o com a plat únic per un sopar lleuger. La salsa de pebrot, lleugerament dolça, contrasta bé amb el gust del bacallà. Els canelons també poden acompanyar-se de salsa de tomàquet, salsa de remolatxa o amb maionesa.



# CARBASSÓ FARCIT DE CARN ROSTIDA



## Procés d'elaboració:

Es renta el carbassó i se li tallen les puntes.

Es parteixen per la part llarga en 2 trossos.

Es treuen les llavors del mig fent un canal.

En una cassola amb aigua bullent i sal, s'escalden els 2 trossos de carbassó durant 5'. S'escorren i es reserven en una safata per anar al forn.

En una cassola amb el fons cobert d'oli es posa la carn amb sal i pebre a rostir a foc fort, durant 10' remenant sovint. A continuació s'afegeix el vi ranci i es deixa reduir. S'hi afegeix la ceba tallada petita i els alls.

Una vegada estigui daurada la ceba s'hi afegeixen els tomàquets ratllats amb un polsim de sal i pebre. Es deixa coure a foc lent uns 20'.

Tot el farciment es tritura fent una pasta i es deixa refredar.

S'agafa el farciment amb una cullera i es va omplint tot el canal del carbassó.

Es cobreix el farciment i el carbassó amb el formatge ratllat i es posa al forn a gratinar. Ja està llest el plat. Es presenta a taula i es talla la meitat de cada part per a cada persona. Bon profit!!

## INGREDIENTS:



1 carbassó blanc de 600 gr.

500 gr. de carn magra de porc tallada a daus

Oli d'oliva

1 ceba

2 grans d'all

Sal

Pebre negre

2 tomàquets madurs

1 got de vi ranci (100ml)

Formatge ratllat emmental

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 45 min

Cost per persona:

  1,50 €

## AUTOR/A:

Anna Maria Ponce Salvadó  
Centre: ICO L'Hospitalet

## Comentaris:

El carbassó blanc és més fi i dolç que el verd.

El farcit es pot fer d'altres tipus de carns o també amb peix i gambes, però els cost és més elevat.

# T RONC D'ALVOCAT I MAR



## Procés d'elaboració:

Pre-escalfar el forn a 200 graus. Agafar el sucre i els ous i batre durant un minut. Afegir la farina i continuar batent fins a obtenir una barreja homogènia. Folrar la safata del forn amb paper vegetal i estendre bé la massa perquè quedi molt fina. Baixar la temperatura del forn fins a 180 graus i col·locar la safata amb la barreja durant 9 minuts. Mentre està el forn funcionant, agafar els bastonets de cranc i els llagostins i tallar-los a trossos petits i l'avocat el tallem a làmines molt fines. Una vegada consumit el temps del forn, agafem la massa i la posem sobre un pany humit, l'enrotllem i el reservem. Passats uns 5 minuts, desenrotllem la massa del pany humit i l'estirem bé, posem a sobre la salsa cocktail i el farcit que hem preparat abans amb els bastonets de cranc, llagostins i l'avocat. Enrotllem amb molta cura, estrenyent perquè no es desfaci, i el posem a la nevera. Just abans de servir-lo cobrim el tronc amb la salsa cocktail, els llagostins i els bastonets de cranc i ho posem tot sobre una base de canonges.

## Comentaris:

Aquest plat és fàcil d'elaborar.

## INGREDIENTS:



200 gr. de llagostins cuits

200 gr. de bastonets de cranc

1 alvocat

120 gr. de sucre

120 gr. de farina

4 ous

Salsa cocktail (300 grams)

50 gr. de canonges

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:

 35 min

Cost per persona:

 4 €

## AUTOR/A:

M<sup>a</sup> Dolores Prieto Arenas  
Centre: ICO L'Hospitalet

# ICO - PIRULETES (PIRUETES DE PARMESÀ)



## Procés d'elaboració:

En una safata de forn coberta amb paper es posen els "palets" una mica separats, es posa una muntanyeta de pomesà rallat a la punta i es posa al forn a màxima potència. Al cap de 3 minuts es retiren del forn i quan estan refredats es desenganxen del paper i estan llestos per menjar.

## Comentaris:

Millor fer les pirulettes el mateix dia que es mengen, ja que així queden més cruixents. Estan boníssimes!

## INGREDIENTS:



200 gr. Formatge pomesà ratllat

20 palets de broqueta

Full paper de forn

Colorant alimentari si es volen pintar de colors

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 1h

Cost per persona:

  1,50 €

## AUTOR/A:

Miquel Angel Genestar Pujana  
Centre: ICO L'Hospitalet



# EMSPANADA DE ATÚN Y CHAMPIÑONES



## Procés d'elaboració:

### Masa

Se pone la harina en una olla y se le da forma de volcán. Se añaden todos los ingredientes en el interior del volcán y con cuidado y manos limpias se va mezclando todo hasta que obtengamos una masa homogénea y compacta. Si ya no se pega, se debe tapar con un trapo de cocina y dejarla reposar durante 1 hora. Después la separamos en dos partes iguales y se extienden con un rodillo hasta que queden dos capas finitas.

### Relleno

En una cazuela ponemos 4 cucharadas de aceite de oliva y vamos a freir a fuego lento la cebolla muy picada. Cuando esté al punto, añadir el tomate y la sal.

Apagamos el fuego y añadimos el atún, el pimiento morrón, los champiñones, y los huevos duros a trocitos.

Lo extendemos sobre una de las láminas de empanada, que ya tenemos preparada en una bandeja de horno y que hemos estirado los bordes hacia las paredes de la bandeja a modo de cestillo, sin que llegue a cubrir los bordes de la misma y que

## INGREDIENTS:



### Para la masa:

Puedes comprar en el super la masa para empanada.

---

300 gr. de harina

---

25 gr. de mantequilla

---

3 cucharadas de aceite de oliva

---

1 huevo

---

1 vaso de agua y sal.

### Para el relleno:

---

Latas de atún

---

2 huevos duros

---

Lata de 300 gr. de champiñones laminados

---

1 cebolla

---

2 latas de pimiento rojo morrón

---

200 gr. de tomate triturado

---

Sal, aceite de oliva

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:

  2h

Cost per persona:

    4 €

## AUTOR/A:

Josefina Rivera Alonso  
Centre: ICO L'Hospitalet

habremos colocado sobre papel vegetal.

Humedecer ligeramente los bordes de la lámina con agua y colocar encima la otra lámina de empanada, pellizcando los bordes para unirlos.

Pintar con una brocha de cocina la superficie con una yema de huevo batida, de este modo adquirirá brillo una vez horneada. Si quieres decorar, tienes que guardar un poco de masa para ello o con la que te haya sobrado.

Por último, hazle unos orificios con un tenedor pequeño en la lámina superior, para así evitar que durante su cocción se pueda agujerear la parte superior.

Con papel vegetal por debajo de la empanada y en una bandeja de horno, la introducimos al horno, que ya hemos precalentado a unos 180°, unos 25 min con calor por arriba y por abajo. Finalmente, la dejas reposar

## Comentaris:

Cortada a trozos, la puedes servir de aperitivo.

Para las excursiones, es una buena alternativa a los bocadillos.

Este plato ha sido probado por mis compañeros de la UIC.

# ENSALADA RUSSA



## Procés d'elaboració:

Posar en una cassola 1 litre i mig d'aigua amb sal i portar-la a ebullició i afegir les verdures i mantenir-la 10 minuts. Apartar-les i deixar refredar.

Bullir els ous en una altra cassola.

Preparar la maionesa o comprar-la feta.

Barrejar tots els ingredients amb la maionesa i decorar-la per damunt segons la creativitat de cadascú.

## INGREDIENTS:



1 kg de verdura trossejada (patata, pèsols, pastanaga i mongeta).

3 llaunes de tonyina en oli d'oliva extra verge

1 llauna d'olives farcides d'anxoves

4 ous bullits

Cogombrets c/s

1 ceba tendra

1 llauna d'anxoves

Salsa maionesa c/s

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Temps de preparació:



Cost per persona:



## AUTOR/A:

Paqui San Nicolás Gómez  
Centre: ICO Badalona



# ROTLETS FARCITS VEGETARIANS AUSTRALIANS



## Procés d'elaboració:

Pre-escalfem el forn a 200 graus.

Triturem tots els ingredients per fer el farcit. Si és necessari, estirem la pasta de full i la tallem en làmines rectangulars d'uns 10 cm d'ample.

Col·loquem una mica de farcit paral·lelament al costat més llarg de la làmina, pintem amb ou el costat oposat i enrotllem començant pel costat del farcit fins a formar un rotlle.

Col·loquem l'extrem segellat cap a baix i tallem en porcions d'uns 5 cm.

Els posem a una safata de forn folrada amb paper de cuinar al forn.

Pintem els rotllets amb la resta d'ou batut, fem unes marques amb el ganivet i posem unes granes de sèsam per sobre.

Posem al forn durant 20 minuts i ho servim fred o calent.

## Comentaris:

Es pot acompanyar amb la salsa que vulgueu.

## INGREDIENTS:



1 ceba

2 cullerades soperes d'herbes fresques (ex. julivert, farigola, alfàbrega, orenga)

100 gr. nous

3 ous

150 gr. formatge Feta

1 cullerada sopera de salsa de soja

45 gr. pa ratllat

95 gr. flocs d'avena

500 gr. pasta de full

1 ou batut

Grans de sèsam per decorar

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:

 20 min de preparació

 20 min de cocció

Cost per persona:

    4 €

## AUTOR/A:

Eva Zurano Badosa  
Centre: ICO Girona



# J ALLER DE TAPAS



## Procés d'elaboració:

### Pimientos rellenos de tortilla de patata

Se corta la patata panadera, se une a la cebolla cortada en juliana y se fríe en abundante aceite. Cuando esté frito lo reservamos. Se baten los huevos, se sala y se mezcla con la patata y la cebolla.

A los pimientos crudos, se le corta el tallo y se le quitan las semillas del interior y lo rellenos con la mezcla de patata, huevo y cebolla. No es necesario colocar palillos para cerrar el pimiento.

Se fríen los pimientos en bastante aceite a fuego lento hasta que estén dorados.

### Escobas

Se cortan tiras de queso de unos dos centímetros de ancho y se recortan flecos, lo mismo con el jamón serrano.

Sobre el palito salado se enrolla el jamón y encima el queso, se ata con mucho cuidado con una ramita de cebollino y se presenta en el plato.

### Caramelos de chistorra

Se corta la chistorra en trozos de unos dos centímetros y se

## INGREDIENTS:



### **Pimientos rellenos de tortilla de patata**

1/2 Kg de patatas

1 cebolla grande

3 huevos

4 pimientos verdes

Aceite

Sal

### **Escobas**

8 palitos salados

4 lonchas de queso tierno en lonchas

4 lonchas de jamón serrano

Cebollino

### **Caramelos de chistorra**

12 obleas de empanadilla

Chistorra

Sésamo

Huevo

### **Nidos de morcilla y manzana**

4 láminas de pasta brick

Morcilla

1 manzana golden

Mantequilla

envuelven con la oblea haciendo forma de caramelo.

Se ponen en la bandeja de horno, previamente calentado, y se untan con huevo batido y se le pone sésamo por encima.

### Nidos de morcilla y manzana

Se corta la morcilla a trocitos y se fríe hasta que esté dorada.

Se corta la manzana a trocitos y se pone en un bol con una nuez de mantequilla y se mete en el microondas 3 minutos a màxima potencia hasta que esté tierna.

Se mezcla la manzana con la morcilla y se reserva.

Se parte en cuatro la pasta brick y se pone una pequeña cantidad de la mezcla en cada cuarto y se hacen saquitos. Se atan con un hilo y se meten en el horno precalentado a 180° durante 5 minutos.


Cuando se han enfriado se les quita el hilo y se presentan en el plato.

### INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 20 min per plat

Cost per persona:

 6 €

### AUTOR/A:

Pilar Fernandez Lopez  
Centre: ICO L'Hospitalet

Segon plat





# SOLOMILLO DE CERDO CON MANZANA Y QUESO DE CABRA



## Procés d'elaboració:

Caramelizar las manzanas: pelar las manzanas y cortar en trocitos. Poner en una cazuela con el azúcar, limón y mantequilla a fuego lento hasta que estén tiernas.

Cuando se forme una especie de caramelo, triturar todo con un tenedor hasta obtener una "compota".

En una bandeja de horno formar círculos de manzana y sobre ellos un medallón de solomillo (más o menos un dedo de grosor). Salpimentar y hornear 8 minutos a 180°C.

Sacar del horno, poner una rodaja de queso de cabra, espolvorear semillas de sésamo y dar un golpe de calor de 2 minutos.

## INGREDIENTS:



1 solomillo de cerdo

2 manzanas grandes

1 rulo de queso de cabra

Semillas de sésamo

2 cucharadas de azúcar

1 nuez de mantequilla

Unas gotas de limón

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Temps de preparació:



Cost per persona:



## AUTOR/A:

Maria Cuenca Cano

Centre: ICO Girona





# MAGRET D'ÀNEC FARCIT AMB FOIE, AMB POMA I SALSÀ PEDRO XIMÉNEZ



## Procés d'elaboració:

Barregem en un bol tots els ingredients per el foie, excepte el foie cru i el magret d'ànec. Hi afegim el foie i deixem macerar durant uns 10 minuts. Estendrem el filet de magret d'ànec. Col·loquem el foie amb tota la vinagreta al centre formant un cilindre. Seguidament procedirem a enrotllar el magret i el lligarem amb fil de cuina o malla. Rostim el magret farcit en una paella antiadherent. Ho reservem. Posarem les pomes tallades a quarts uns 10 minuts al microones i les reservem. Posarem tots els ingredients de la salsa en un cassó i anirem remenant a foc lent fins a obtenir una salsa consistent (aproximadament 25-30 minuts). Hi afegim les pomes cuites perquè agafin el gust de la salsa. Posem el magret farcit i la salsa amb les pomes en una plata per al forn i deixem reposar unes 24 hores. Escalfem el forn a 100°C.

Tallem el magret en rodanxes de 2 cm i abocarem la salsa per sobre. Ho escalfem al forn tapat amb paper d'alumini. Un cop calent ho emplatem amb 2 rodanxes, 2 quarts de poma i un xic de salsa per sobre. Bon profit!!

## INGREDIENTS:



### Per al foie:

2 fulles de llorer

1/2 culleradeta de farigola seca

1/2 culleradeta de sucre

1/2 culleradeta de pebre

1 cullerada de vi dolç Pedro Ximénez

1 cullerada de vi d'Oporto

2 cullerades de brandy

500 gr. foie d'ànec cru sense nervis i venes

1 magret d'ànec obert amb un filet (reservem la pell grassa)

### Salsa Pedro Ximénez amb pomes:

2 pomes pelades i tallades amb quarts (reservem la pela)

25 gr. de caramel líquid

25 gr. de sucre morè

La pell del magret d'ànec tallada en 3 trossos o 25 gr. de mantega

200 gr. de vi dolç Pedro Ximénez

80 gr. de suc de taronja natural

1/2 culleradeta de sal

## Comentaris:

També podem utilitzar foie cuit envasat. Ho deixem reposar unes 24 hores perquè així podrem tallar el magret sense que se'ns trenqui ni ens surti el foie per la vora.

### INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Temps de preparació:

🕒 1h de preparació  
+ 24 hores de repòs

Cost per persona:



### AUTOR/A:

Anna Armengol Trias  
Centre: ICO Girona

# CALAMARS FARCITS AL CONTRAPUNT DE TARDOR



## Procés d'elaboració:

Preparem primer el farcit dels calamars quan les bosses són ben netes, i les deixem a part.

Amb les potes dels calamars comencem el sofregit de la ceba ben cuita a foc lent i hi afegim les potes tallades a trossos ben petits. Tot seguit hi afegirem la carn de la botifarra i ho barrejarem tot, amb el foc suau fins que sigui ben lligat. Ja apartat del foc barrejem les figues prèviament pelades, si us cal, i la poma ratllada. Amb aquest farcit tot ben barrejat ompliu les bosses dels calamars i les tanqueu amb un escuradents o els cosiu la boca si hi voleu tenir més cabuda.

Els poseu a la cassola a foc lent i els enrossiu un xic tot anant-los girant poc a poc. Hi podeu afegir mig got de vi blanc. No cal tenir-los molt al foc per no endurir el calamar. Els traurem de la cassola i els reservem.

### Per fer la salsa:

En el mateix oli que hem fet els calamars hi preparem la salsa amb la ceba ben fina per fer el sofregit. Hi aboquem els tomàquets ratllats, ho salem i hi posem una punta de sucre per evitar l'àcid del tomàquet. Tot seguit piquem en un morter les

## INGREDIENTS:



### Per als calamars i el farcit:

4 calamars mitjans, 1 per persona

1 dl d'oli d'oliva

1/2 got de vi blanc

1 ceba mitjana

1 botifarra

4 figues coll de dama.

1 poma

1 grapadet de pinyons

### Per a la salsa:

2-3 tomàquets madurs per ratllar, sense pell.

1 picada amb 4 ametlles, 2 avellanes, un grapadet de pinyons i mig bastonet de pa torrat, per si en cal espesir la salsa.

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:



2h segons l'habilitat que es tingui en farcir els calamars

Cost per persona:



5-6 € segons els calamars i la temporada.

## AUTOR/A:

Roser Borrell Busquets  
Centre: ICO Girona

ametlles, les avellanes i els pinyons que afegirem a la salsa per donar-li el gust.

Quan la salsa ens sembli ben lligada hi tornem a posar els calamars per coure-ho tot junt, a foc lent per acabar de lligar els sabors.

#### Presentació:

És bonic presentar el plat a taula amb la cassola ben plena de calamars, que faran molt de goig.

Depenent del menú i dels comensals podem servir-los sols, perquè no necessiten res més per satisfer el gourmet més exigent, o acompanyats d'un flamet d'arròs o d'uns musclos de roca segons el nostre gust.

## Comentaris

Pot ser recomanable preparar els calamars el dia abans, perquè farcir-los és la part més laboriosa i reservar-los per fer l'últim xup-xup amb la picada abans de servir-los.

Si us convé podeu farcir els calamars i un cop cuits congelar-los per a quan vulgueu cuinar-los. Llavors haureu de treure'ls 12 hores abans del congelador i deixar-los temperar a la nevera fins cuinar el plat. És millor reservar la picada per l'últim xup-xup abans de servir-los.



# Coca de Bolets i Pernil



## Procés d'elaboració:

Tallar la ceba amb el porro i la pastanaga i sofregir en una paella amb una mica d'oli, durant uns 10 minuts. Posar una mica de sal.

Tallar els bolets en trossets petits i afegir a la verdura. Deixar cinc minuts i a continuació incorporar el pernil tallat en quadradets. Un cop cuinat, s'aparta del foc i es deixa refredar.

Estendre la massa de coca sobre la safata del forn i repartir la preparació anterior.

Posar-la al forn (prèviament escalfat a 200° de temperatura) durant aproximadament 20 minuts (fins que estigui daurada).

Servir.

## INGREDIENTS:



1 massa per empanada

100 gr. de pernil curat

250 gr. de bolets variats

1 porro

2 pastanagues

1 ceba

Oli d'oliva

Sal

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 30 min

Cost per persona:

  2 €

## AUTOR/A:

Gerard Corredera Rebulà  
Centre: ICO L'Hospitalet

# EMSPANADA DE TONYINA



## Procés d'elaboració:

Tallar en trossets petits les cebes i els pebrots i ofegar-ho tot junt amb una mica d'oli, durant aproximadament 30 o 40 minuts. Passat aquest temps, escórrer-ho per treure l'excés d'oli.

Afegir els ous durs i les olives que prèviament haurem tallat en trossets petits. Afegir la tonyina i el tomàquet. Barrejar-ho tot. Estendre una massa d'empanada sobre la safata del forn (deixant el paper en el qual ve enrotllada), posar tota la preparació a sobre i tapar amb l'altra massa.

Tancar les vores pressionant amb el dit, seguidament passar una forquilla per tal d'acabar-les de tancar bé i fer les ratlles perquè quedi més ben presentable.

Per últim punxar-la una mica per tal que pugui sortir el vapor i pintar-la amb ou batut.

Posar al forn 1h a 180°C.

## INGREDIENTS:



2 masses d'empanada

3 cebes

1 pebrot vermell

2 pebrots verds

3 ous durs

1 bossa d'olives

≈ 300 gr. tonyina

350 gr. tomàquet triturat

1 ou

Oli

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

Mitjana

Temps de preparació:

2h 40 min

Cost per persona:

3 €

## AUTOR/A:

Raquel Cuesta Llorente  
Centre: ICO L'Hospitalet

# AJÍ DE GALLINA



## Procés d'elaboració:

Hervir la pechuga de pollo con agua, sal, puerro, diente de ajo, una rama de apio y un trozo de cebolla. Guardar el caldo de la preparación. Remojar  $\frac{3}{4}$  de barra de pan con el caldo y la leche triturándolo hasta hacer una masa compacta. Desmenuzar el pollo en tiras delgadas. Picar la cebolla mediana en tiras finas. Hervir las patatas con los huevos. Colocar la mantequilla con las cebollas en una olla a fuego lento hasta que esté completamente cocida (sofrito), luego agregar las 2 cucharadas de colorante amarillo. Una vez que el aderezo esté homogéneo, se vierte el pan remojado, se mezcla todo y se deja cocinar durante 3 minutos. Agregar la pechuga de pollo y las nueces trituradas. Si queda muy espeso se agrega caldo de pollo o leche hasta que adquiera una textura cremosa. Al servir, se colocan 2 rodajas de patatas en la base y luego se vierte encima el guiso. Se adorna con los huevos duros cortados en mitades, olivas y se acompaña con una guarnición de arroz blanco graneado. ¡Buen provecho!

## Comentaris:

Fácil, económico y muy sabroso.

## INGREDIENTS:



1 pechuga de pollo
4 huevos
3 patatas grandes
1 barra de pan baguette
Nueces bolsa (utilizar 8 nueces)
1 cebolla mediana
$\frac{1}{2}$ kilo de arroz largo
2 cucharadas de colorante amarillo
1 taza de leche
1 lata de olivas
1 diente de ajo
Puerro
Apio
Sal al gusto

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Mitjana

Temps de preparació:



50 min

Cost per persona:



2,20 €

## AUTOR/A:

Alan del Carpio Barreda  
Centre: ICO L'Hospitalet



# PASTÍS DE TRUITES



## Procés d'elaboració:

Pelar i tallar les patates, els xampinyons, el pebrot, la carbassa i la ceba i separar els ingredients en plats, menys el pebrot i la carbassa que es faran juntes, al igual que la patata amb la ceba. Comencem a fer truites. Fregir les patates, amb la ceba amb una mica de sal, en una paella amb oli; quan estiguin tous les posarem sobre un paper absorbent de cuina. Fregir els xampinyons i seguir el mateix procediment que la anterior. El mateix amb les gambes i una última truita amb el pebrot i la carbassa.

Tindrem 4 truites fetes. Posem de base la truita de pebrot i carbassa i li posem una capa de beixamel. A continuació posem la de xampinyons i una altra capa de beixamel i així successivament amb la de gambes i, per últim, posarem la de patates amb ceba, que serà la que, a més a més de la beixamel, portarà formatge ratllat per gratinar. Posem el pastís de truites al forn (només foc de dalt per daurar-lo) i esperem que es desfaci bé la beixamel de l'interior del pastís.

El traiem i li donem un toc amb orenga.

Ja està llest per menjar!

## INGREDIENTS:



1 kg de patates

1 dotzena d'ous

400 gr. de xampinyons

400 gr. gambes pelades

1 pebrot mitjà

100 gr. de carbassa

1 ceba mitjana

Oli

Sal

Beixamel

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:

  1h 30 min

Cost per persona:

    4 €

## AUTOR/A:

Vanessa Díaz Isidoro  
Centre: ICO Badalona



# CONEJO AL AJILLO ESTILO FIÑANA (ALMERÍA)



## Procés d'elaboració:

Escalfem l'oli i salpebrem el conill. El fregim afegint julivert i farigola al gust. Un cop daurat afegim vi. El deixem coure.

Per la salsa: Daurem les nyores sense la branca, les ametlles i els alls. A la batedora posem la molla de pa, unes gotes de vinagre, vi, i deixem que es remulli tot. Afegim les ametlles, les nyores i els alls, aigua i ho triturarem. Ja triturada, afegim la barreja al conill passant-la pel colador xinés i afegint sal. Continuar coent fins que estigui tendre. Fregim els daus de patata. Quan retirem el conill del foc afegirem les patates.

## Comentaris:

Manoli Restoy, la iaia dels meus fills i mare de la meva companya, és qui m'ha explicat i ajudat a fer aquest plat. Val a dir que és la manera com el fan a Fiñana, poble preciós i d'aires moriscos a la "Sierra de Almería", i d'on ella és originària.

## INGREDIENTS:



1'5 conill trossejat
1 got aprox. d'oli d'oliva verge
3 nyores
3 alls pelats
1 grapat d'ametlles crues pelades
1 tros de molla de pa
Sal
Pebre
Julivert
Farigola
Gotes de vinagre
1 got de vi blanc
Patates tallades a daus

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Mitjana

Temps de preparació:



Cost per persona:



## AUTOR/A:

Eduard Diéguez de Jaureguizar  
Centre: ICO L'Hospitalet

# STRUDEL DE CARN



## Procés d'elaboració:

Tallar la col a tires i coure amb aigua i sal. S'escorre i reservem. En una paella sofregim la ceba, tallada a juliana, amb una mica de mantega. Reservem. A la mateixa paella posem una mica més de mantega i fregim la carn a foc lent. Un cop cuita afegim la col i la ceba. Salpimentem i barregem bé. Apartem del foc. Afegim un ou sencer i remenen. Estirem la pasta de full i tirem per damunt l'orenga. A continuació posem per sobre el farcit que hem preparat abans. Anem enroscant la massa a poc a poc fins que quedi ben tancada. Pintem tota la superfície amb ou batut i courem al forn a 190° durant 20-25'.

## INGREDIENTS:



1/2 col

250 grs. de carn picada de porc (o 4 botifarres)

1 ceba

2 ous

Sal i pebre

Mantega

Oli

Orenga

1 massa de pasta de full

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 40 min

Cost per persona:

  1,90 €

## AUTOR/A:

Susanna Garcia Alsina  
Centre: ICO Badalona

# ESPAGUETI MARINERA



## Procés d'elaboració:

Netejar els musclos i deixar-los embolicats amb un drap humit a la nevera perquè es mantinguin vius. Passar per aigua la resta del marisc i deixar-lo dins la nevera en una olla amb aigua freda i sal grossa. Sofregir els dos alls pelats i tallats pel mig, la guindilla desfeta, i la meitat del julivert picat en una cassola prou gran perquè hi càpiguen tots els ingredients (inclosa la pasta).

Quan l'all estigui daurat, afegir els tomàquets pelats, que prèviament haurem traspasat de la llauna a un plat, l'haurem tallat petit, llençant les parts que siguin dures o verdes, i haurem salpebrat. Deixar coure a foc mig 10 minuts perquè s'espesseixi. Afegir mig got de vi blanc i pujar el foc perquè s'evapori (uns 3 minuts).

Afegir el marisc i tancar la cassola perquè s'obrin les closques amb el vapor. Un cop s'han obertes, eliminar les peces que estan tancades, buidar els musclos de les closques, i treure les closques que hagin quedat buides de les cloïsses i escopinyes per tal de facilitar la incorporació de la pasta, que s'haurà de remenar a la cassola amb tot el marisc. Posar pebre negre de manera abundant, i el julivert fresc restant.

## INGREDIENTS:



1 paquet d'espagueti de 500 gr.

1 llauna de tomàquet pelat de 250 gr.

2 alls

1 guindilla

Julivert picat, sal marina i sal grossa, pebre, oli d'oliva

200 gr. d'escopinyes

300 gr. de cloïsses

500 gr. de musclos de roca

Vi blanc

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:

 40 min

Cost per persona:

 4 €

## AUTOR/A:

Marc Garcia Erill

Centre: ICO L'Hospitalet



Mentrestant, posar a bullir en una olla gran abundant aigua salada (2 grapats de sal grossa), i quan bulli fort, tirar la pasta, que haurà de bullir durant el temps previst en el paquet (uns 8 minuts a foc alt, remenant de tant en tant).

Quan la pasta estigui al punt, escórrer i seguidament posar dins la cassola, que ha d'estar amb el foc encès alt, per tal de remenar la pasta amb la salsa i que quedi ben condimentada.

## Comentaris:

Acompanyar d'un Marfil D.O. Alella Ivori Blanc ben fresc.

També es pot acompanyar d'un primer plat de seitó arrebossat, que és força lleuger, ja que l'espagueti marinera és un plat prou contundent com per considerar-lo un segon.



# B ROQUETA CRUIXENT



## Procés d'elaboració:

Tallar el rellomillo de pollastre a daus, arrebossar amb ou i amb el blat de moro torrat i prèviament triturats. Escalfar en una paella l'oli, que estigui ben calent, reservar i refredar. Fer les broquetes intercalant el pollastre, un trosset de formatge fresc i un tomàquet xerri.

## Comentaris:

S'acompanyarà al gust, amb amanida, patates fregides...

## INGREDIENTS:



Rellomillo de pollastre

Blat de moro torrat (quicos)

Tomàquets xerri

Formatge fresc

Ou

Oli

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 30 min

Cost per persona:

  2 €

## AUTOR/A:

Virtu Guardiola Gómez  
Centre: ICO L'Hospitalet

# B

## URRITOS AMB GUACAMOLE I SALSA MEXICANA



### Procés d'elaboració:

Preparar un sofregit posant primer la ceba, fins que quedi ben feta, quasi transparent, després el pebrot vermell i el verd. Afegir sal i el sobre d'herbes de tacos.

Preparar el Guacamole tot emulsionant: avocats, tomàquet pelat, gra d'all i un bri de sal. Escalfar les tortites al forn o microones. Muntar el burrito posant unes cullerades del sofregit de carn a cada "tortita" i tancar-la segons la imatge. Presentar el burrito en un plat i al costat una muntanyeta de guacamole, una de salsa picant i els nachos.

Bon Profit

### INGREDIENTS:



600 grams carn picada (vedella o barreja de vedella i porc)

2 cebes

4 pebrots verds

1 pebrot vermell

8 "Tortites Mexicanes"

1 pot de salsa picant mexicana

1 sobre d'herbes per tacos

2 avocats

1 tomàquet petit

1 gra d'all

1 paquet Nachos

### INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

Baixa

Temps de preparació:

1h

Cost per persona:

4 €

### AUTOR/A:

Conxi Lázaro García  
Centre: ICO L'Hospitalet

# CANELONS D'ÀNEC, FOIE I POMA



## Procés d'elaboració

### Preparació del farcit

El primer que farem és esmollar la carn del confit d'ànec. Reservarem tota la mantega que envolta el confit. Piquem la ceba ben petita, i la sofregim amb una mica del llarg de l'ànec que hem reservat prèviament. Ratllem la poma i la introduïm al sofregit de ceba perquè es cogui uns minuts sense deixar de remenar, per tal que desprengui tot el sucre i quedi "caramel·litzat". Un cop cuites la ceba i la poma afegim la carn esmollada del confit d'ànec i ho coem tot junt uns minuts. En aquest moment, posarem el foie i ho barregem. Piquem el preparat. Coem la pasta dels canelons seguint les indicacions del paquet. Un cop cuits, els refredarem amb aigua freda i els posarem sobre un drap de cuina perquè s'eixuguin. Amb la barreja anterior farcirem els canelons i els posarem en la font per coure al forn.

### Preparació de la beixamel

Desfés la mantega en una cassola juntament amb l'oli. Incorpora la ceba i sofregeix uns minuts. Incorpora la farina i sofregeix uns minuts, fins que agafi un color torrat. Sense deixar

### INGREDIENTS:



Ingredients per a 12 canelons.

#### Per al farciment

2 cuixes confitats d'ànec

1 ceba gran pelada i tallada en quarts

1 poma gran pelada i tallada a trossos petits

200 gr. de foie

Pasta per canelons (jo vaig comprar la pasta en tubs de carrefour).

#### Per a la beixamel:

30 gr. de mantega

20 gr. d'oli

30 gr. de ceba

60 gr. de farina

500 gr. de llet

Sal

Pebre negre

Nou moscada al gust

### INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:

 1h

Cost per persona:

 4,14 €

### AUTOR/A:

Elisabet Luquin i Acosta  
Centre: ICO L'Hospitalet

de remenar, afegeix la sal, la nou moscada i el pebre al gust i aboca la llet de mica en mica. Remou la beixamel fins que quedi una consistència espessa i homogènia. Si quedés massa espessa pots afegir-hi més llet fins que tingui la textura desitjada. Aboca la beixamel sobre els canelons i afegeix formatge ratllat. Posa els canelons al forn prèviament escalfat a 200 °C durant 10-15 minuts.

## Comentaris:

Es tracta d'una manera diferent de fer canelons. El farcit es prepara molt fàcilment i potser el que resulta més laboriós és la beixamel.

El seu sabor és molt interessant. La combinació del confit amb el foie resulta elegant i la poma aporta un toc lleuger i diferent.



# LOMOS CRUJIENTES DE BACALAO SOBRE BASE DE COMPOTA DE TOMATE Y PISTACHO



## Proceso de preparación:

### A-Salsa pistacho

Hervir la leche con los pistachos y la maizena, poner a punto de sal y triturar. En la licuadora se coloca la pasta de pistacho realizada. Con el motor encendido se vierte el aceite de oliva, la crema de batir y el queso parmesano hasta conseguir una crema espesa.

### B- Mermelada de tomates

Pelar primero el tomate (es preferible escaldar el tomate cinco minutos en agua hirviendo). En la cazuela se pone a fuego medio hasta que rompa a hervir, bajando el fuego a continuación y se mantiene a fuego lento mientras se evapora el agua que suelta y el azúcar va tomando espesura. Incorporar la ralladura de limón. Al menos entre 30 a 40 minutos de cocción.

### C-Tomates troceados

Cortar los tomates en cuadrados de menos de 1 cm de forma que queden visualmente triangulares. Aliñar con pimienta y sal.

### *Creación de la base de las 3 salsas*

En un molde, una vez que las salsas estén frías, verter una capa de mermelada de tomate, posteriormente la salsa de pistacho

## INGREDIENTS:



Esta receta consta de 4 pasos (A, B, C y D), a continuación los ingredientes para cada procedimiento:

### **A-Salsa pistacho**

2 tazas pistachos pelados

1 cucharada de maizena

1 ajo

1/4 taza crema de leche

1/2 taza aceite de oliva

3 cucharadas queso parmesano rallado

### **B- Mermelada de tomates**

6 tomates maduros

1/2 taza de azúcar

1 ralladura de limón

### **C- Tomates troceados**

1 pizca pimienta negra molida

1 pizca de sal

1 tomates maduros de Montserrat (o de ensalada)

### **D- Bacalao**

4 lomos de bacalao

1 pizca de pimienta

y finalmente los tomates cuadrados.

Dejar en el congelador de 20 a 30 minutos.

Sacar el molde y golpear un lateral para poder extraer del mismo. Cortar la masa de forma lateral para obtener una pieza con las 3 salsas, dejando ver claramente los colores y texturas de las mismas.

Una vez cortada la pieza, calentar el horno a 200 grados.

Colocar las 4 piezas de las 3 salsas cortadas en una bandeja y calentar durante unos 10 minutos a 150 grados.

#### D- Preparación Bacalao

Pimentar el bacalao. Calentar la sartén con aceite. Pasar los lomos por la sartén hasta que cada lado esté ligeramente dorado. Emplatar las salsas como base y colocar en la parte superior el bacalao, de modo que quede visualmente atractivo y se destaquen las 3 texturas y colores de las salsas. Decorar el bacalao con aceite de oliva virgen con un pincel.

Repartir la salsa de pistacho alrededor del plato...y servir para el disfrute de sus comensales.

Nosotros tuvimos una gran cena!

### Comentaris:

Las salsas pueden prepararse con un día de antelación para que el día de la comida la elaboración del plato sea más sencilla.

La compota de tomate se puede envasar al baño María y guardar. Su conservación durará meses.

#### INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:

 1h 30 min

Cost per persona:

 4 €

#### AUTOR/A:

Cristina Martinez  
Centre: ICO L'Hospitalet

# CONFITAT DE BACALLÀ A LA MEL



## Procés d'elaboració:

Confitar el bacallà amb la llet, l'oli i les boletes de pebre i els claus durant 15 minuts i reservar. Caramel·litzar la ceba afegint la melmelada de cireres i un rajolí de vinagre de Mòdena, salar al gust i reservar. Fer un allioli amb oli de gira-sol i afegir una cullerada del caldo on hem confitat el bacallà. En una safata de forn preparar un llit amb la ceba, després col·locarem damunt els talls de bacallà. Espessirem al gust la salsa sobrant amb la farina de blat de moro. Afegir la resta de salsa per la safata. Cobrir els filets de bacallà amb l'allioli, empolsar una mica de pebre negre i gratinar al forn fins que els filets estiguin daurats. Servir i acompanyar amb unes torraderes de pa sense sal.

## INGREDIENTS:



- 12 talls de bacallà dessalat
- 250 ml. llet sencera
- 250 ml. d'oli d'oliva Verge Extra
- 6 boletes de pebre negre
- 3 cebes
- Mel (una cullerada gran)
- Melmelada de cireres (2 cullerades)
- Vinagre de Mòdena
- 6 claus d'espècia
- Farina de blat de moro (2 cullerades grans)
- All (1 gra)
- Oli gira-sol (250 ml.)
- Sal (2 cullerades petites)

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Temps de preparació:



Cost per persona:



## AUTOR/A:

Jorge Maté Méndez  
Centre: ICO L'Hospitalet



# ARRÒS AL FORN



## Procés d'elaboració:

Molt important utilitzar un recipient-olla que es pugui fer servir al foc i al forn. Posem a escalfar el forn a 200° per tots costats. Es posa una mica d'oli a l'olla. Quan està calenta posem les costelles salpimentades i les anem remoyent fins que estiguin daurades (10-12 minuts). A les costelles ja fetes afegim 1 cullerada petita de nyora en pols, colorant al gust i el tomàquet ben picadet . Removem 2 minuts. Aboquem l'arròs a la barreja anterior, removem 2 minuts més, i anem posant les patates (tallades a rodelles), els cigrons i, per últim, el brou de carn. Li posem sal al gust. Abans de posar-ho tot al forn col·loquem les botifarres per damunt (sencera o tallada, a gust del consumidor) i el cap d'all al mig. Ho posem al forn 20 minuts i deixem 5 més amb el forn apagat.

## Comentaris:

Aquesta recepta me la va ensenyar la meua àvia que era valenciana. És econòmica, fàcil de fer i quedes molt bé davant de convidats perquè és poc coneguda. A més, al ser plat únic no et complices tant la vida. Mentre està al forn pots fer el vermut amb els amics. I el més important: només embrutes una sola cassola.

## INGREDIENTS:



300 gr. d'arròs

700 ml de brou de carn

½ de costelles de porc a trossos

Patates (2 mitjanes)

1 tomàquet madur

1 cap d'all sencer

4 botifarres negres (d'arròs)

Nyora en pols

Sal, pebre i colorant

1 pot de 250 gr. de cigrons

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 45 min

Cost per persona:

 2,50 € aprox.

## AUTOR/A:

Ester Mateos Carmona  
Centre: ICO L'Hospitalet



# TACOS MEXICANS



## Procés d'elaboració:

### Guacamole

Obrir i obtenir la carn de l'alvocat, trossejar-la i dipositar-la en un recipient. Picar una ceba mitjana i afegir-la a l'alvocat. Afegir sal i un raig de llimona a la barreja. Triturar la barreja amb una batedora.

### Farcit 1

Posar un raig d'oli d'oliva en una paella. Picar una ceba mitjana i posar-la a la paella quan l'oli estigui calent. Picar els pebrots i afegir-los a la ceba. Sofregir les verdures a foc lent. Picar el pit de pollastre a tires fines i afegir-ho a la barreja quan la verdura estigui feta. Salpebrar la barreja. Cuinar ràpidament el pollastre i afegir un parell de cullerades de salsa de tomàquet. Afegir la caiena aixafada al gust i remenar. Deixar que la barreja es faci a foc lent uns minuts.

### Farcit 2

Picar unes fulles d'enciam netes en juliana. Picar els tomàquets a tires. Picar el cogombre. Reservar-ho tot a part.

### Tacos

Escalfar les tortitas una a una (sense que s'assequin): uns se-

## INGREDIENTS:



1 alvocat madur mitjà

½ llimona

2 cebes mitjanes

1 pebrot verd petit

1 pebrot vermell petit

250 g pit pollastre filetejat

Salsa de tomàquet

2 grans caiena

1 enciam

2 tomàquets

1 cogombre

200 g formatge ratllat

Tortitas de blat de moro


Sal

Pebre

Oli oliva

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 30 min

Cost per persona:

  2 €

## AUTOR/A:

Judit Moreno Crespi  
Centre: ICO Girona

gons al microones a màxima potència, uns minuts als forn a 180°C o en una paella.

Posar una tortita al plat i farcir-la al gust: primer una capa de formatge ratllat, a continuació la carn, una capa de guacamole, l'enciam, el tomàquet i el cogombre. Presentar oberta o enrotllada. En funció de la mida de la tortita, una o dues per persona.

# POLLASTRE "POTA BLAVA" AMB ESCAMARLANS



## Procés d'elaboració

Primer de tot, daurem el pollastre a octaus en una cassola, salat, empebrat i enfarinat. Un cop daurat, el traiem i el reservem.

Salteu els escamarlans en una paella, els flamegeu amb conyac i els reservarem a part.

En la mateixa cassola del pollastre, feu-hi un sofregit amb les cebes tallades ben petites, les pastanagues a rodelles ben fines i quan tot estigui ben daurat afegiu els alls trinxats, els tomàquets triturats i les herbes (llorer i romaní). Regueu amb el vi ranci i el vi blanc i reduïu-ho ben a poc a poc a foc molt lent.

Afegiu el fumet (dos cullerots); tan bon punt comenci a bullir poseu-hi el pollastre i deixeu-ho coure a poc a poc durant dues hores aprox. amb la cassola tapada, aneu tirant més fumet si és necessari.

Afegiu els escamarlans a la cassola juntament amb el pollastre i deixeu coure mitja hora més a foc lent.

Seguidament, traiu el pollastre i els escamarlans, coleu el suc i torneu a posar el pollastre i els escamarlans i el suc colat a dins de la cassola.

Feu una picada, la incorporeu a la cassola i la deixeu deu

## INGREDIENTS:



½ pollastre raça Prat (pota blava) de 2 ½ kg de pes aprox.

4 escamarlans grossos

3 dl oli

2 cebes

3 grans alls

6 tomàquets madurs de pera

2 pastanagues

1 got petit de vi ranci sec

1 got petit de vi blanc

1 got petit de conyac

Fumet de peix

Farina

Llorer

Farigola

Sal

Pebre

## Per a la picada

una llesca de pa fregit, ametlles, avellanes i safrà

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Temps de preparació:



Cost per persona:



## AUTOR/A:

Montse Pallejà Pejoan  
Centre: ICO L'Hospitalet

minuts més.

Cal comprovar el punt de sal.

## Comentaris:

Com a bona pratenca he tingut el plaer de cuinar l'autèntic Pota Blava amb escamarlans, un mar i muntanya.

La Indicació geogràfica protegida (IGP) del Pollastre i Capó de l'aviram de Raça Prat estan alimentats amb un 65% de cereals i amb plena llibertat pel camp, és per això que la seva carn és tan preuada la qual li fa tenir una textura i un sabor inigualable.

Els que decideixin entrar en el món d'aquesta aviram, en el mes de desembre tenen el màxim exponent en una fira avícola al Prat de Llobregat, i durant la resta de l'any es troba al Mercat Municipal.



# FILETS DE LLOBARRO A LA SAL AMB VERDURETES I RÖSTI DE PATATA



## Procés d'elaboració:

Per començar, poseu la sal i les branquetes d'herbes en una olla i humitegeu-les amb aigua. Seguidament, sobre la sal, afegiu-hi els filets de llobarro, ben nets d'espines, amb la pell tocant la sal, que li farà de llit, tapeu l'olla i poseu-la al foc fins que es creï un vapor que farà que el llobarro es cogui. Passats 3-4 minuts, aparteu l'olla del foc, destapeu-la i traieu el llobarro per assecar-lo i treure-li la sal amb paper.

A continuació, escaldeu els tomàquets en aigua bullint i sal, uns segons, traieu-los la pell i talleu-los a daus petits. Tot seguit, talleu el porro i la cebeta en juliana fina. Finalment, en un cassó, poseu-hi oli d'oliva i sofregiu una mica el porro, la ceba i el tomàquet a daus. Bulliu les patates amb pell 10 min., refredeu-les i les ratlleu. Afegir els daus de bacó, un polsim de sal i pebre. Fer paquetets i fregir amb una mica d'oli.

I ja per acabar, en un plat poseu el llobarro amb la pell cap amunt, ruixeu-lo amb una mica d'oli, acompanyeu-ho amb el porro i el tomàquet, afegiu-hi també per sobre la cebeta cuita i acabeu el plat afegint el rösti de patata. Que vagi de gust.

## INGREDIENTS:



4 llobarros individuals en filets
½ kg de sal grossa
2 branquetes d'herbes aromàtiques
c/s aigua
2 tomàquets no molt grans
1 porro
1 ceba
20 cl oli oliva
3 patates mitjanes
50 gr. daus bacó fumat
Sal i pebre

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Temps de preparació:



Cost per persona:



## AUTOR/A:

Montserrat Paretas Díaz  
Centre: ICO L'Hospitalet

## Comentaris:

És molt indicat acompanyar el plat amb un vi blanc del vostre gust.

# HAMBURGUESETES



## Procés d'elaboració:

Primer prepararem el pa que és el que més triga:

Primer de tot desfer el llevat amb una mica de llet temperada.

En un recipient barrejarem amb l'ajuda d'una vareta la llet que ens queda amb l'aigua, l'ou, l'oli i la sal.

En un altre recipient formarem amb el sucre i la farina barrejada un volcà.

Introduïm al nostre volcà la barreja de l'altre recipient i el llevat desfet amb la llet i ho barregem bé fins aconseguir una massa que no es quedi pegada a les mans.

Aquesta massa ha de doblar el seu volum i per això la deixarem tapada amb un drap una hora i mitja.

Un cop ha passat aquest temps tornem a amassar per treure l'aire de la massa.

Tallarem la massa en porcions petites (d'uns 100gr) i li donarem una forma arrodonida i l'aixafem. Un cop tenim totes les porcions les tapem i deixem reposar una hora.

Pinzellem amb aigua (o ou batut) a la superfície i afegim les llavors.

Pre-escalfem el forn a 220° i quan introduïm els panets el bai-

## INGREDIENTS:



### Per a les hamburgueses:

400gr de carn picada meitat de

vedella, meitat de porc

1 bossa d'olives sense pinyol trossejades

200gr de xampinyons trossejats

200gr de bacó trossejat

1 ceba gran picada

2 ous

Pa ratllat

Farina

Oli d'oliva

### Per al pa:

500gr de farina de força

25gr de llevat per a pa

10gr de sal

20gr de sucre

1 ou

25ml d'oli d'oliva

125ml d'aigua tèbia

150gr de llet sencera

Llavors per decorar (de sèsam per exemple)

xem a 200° i els deixem de 12 a 15 minuts.

Ja tenim els panets per a les nostres hamburgueses.

Per preparar les hamburgueses:

Començarem fregint la ceba, els xampinyons i el bacó per separat.

En un recipient afegim els dos ous i els batem, afegim la carn picada i la ceba ja fregida, ho barregem tot i dividim aquesta barreja en tres parts iguals.

A una part li afegim les olives; a una altra part afegim els xampinyons; i a l'última part afegim el bacó. Ho barregem bé.

A totes tres barreges afegirem pa ratllat fins que la massa quedi ben consistent.

Farem boletes, les aixafem i donarem la forma de les hamburgueses, les passem per farina volta i volta.

Fregirem les hamburgueses al nostre gust (més o menys cuites) i ja estarà tot preparat.

## Comentaris:

Podem completar les nostres hamburgueses amb amanida (enciam, ceba, tomàquet, ...), formatge i salses al gust de cada persona.

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:

 3h

Cost per persona:

 3 €

## AUTOR/A:

Carlota Pérez Alonso  
Centre: ICO Badalona



# MOLOTES GRANADA



## Procés d'elaboració:

En una olla poner a cocer el frijol con sal al gusto y un diente de ajo por 1 hora y media; pasado el tiempo de cocción, licuarlos y freírlos en aceite.

Mezclar la masa con una cucharada de aceite, un poco de sal al gusto y 1 taza de agua, hasta crear una masa homogénea manejable y dejar reposar; mientras tanto, cuece la pechuga de pollo sin piel en una olla o cacerola con un poco de sal.

Pasado el tiempo de cocción, desmenuza el pollo.

En una sartén coloca abundante aceite y caliéntalo.

Divide la masa en 16 porciones iguales y forma bola, coloca dos plásticos limpios en medio de una tortillera y forma con la masa tortillas ligeramente ovaladas (si no tiene tortillera se puede usar un rodillo).

Rallar el queso o cortar en pequeños trozos.

Añade el relleno (atún, queso o pollo) en las tortillas de masa, cierra sellando los extremos para que no se salga el relleno e introdúcelos en el aceite que antes has puesto a calentar, voltéalos hasta asegurarte que queden bien fritos por ambos lados, escúrrelos y colócalos sobre papel absorbente para reti-

## INGREDIENTS:



500 gr. de masa de maiz

1 granada

200 gr. de queso Oaxaca

2 pechugas de pollo

2 aguacates

2 latas de atún en agua

1 nata espesa para cocinar (250ml)

1 litro de aceite de oliva

1/2 kilo de frijol (judías)

Sal

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:

 1h

Cost per persona:

 6 €

## AUTOR/A:

Rafael Piñeiro Retif

Centre: ICO L'Hospitalet

rar el exceso de aceite.

Sírvelos calientes acompañados de frijoles refritos, unas rebanadas de aguacate y coloca sobre el molote la nata espesa al gusto y un poco de granada.

¡Listo y a disfrutar de los exquisitos MOLOTES GRANADA!

## Comentarios:

El molote es un “antojito mexicano” típico en distintos estados de México, aunque la palabra proviene del vocablo náhuatl que significa “cosa enredada” (molitic). El platillo no tiene antecedentes antes de la colonia, ya que fueron los hispanos quienes introdujeron algunos hábitos alimenticios, entre ellos freír a la “Nueva España”, por lo que se sabe que este platillo nace de una mezcla de culturas. Por un lado, el maíz, la tortilla, aguacate, picante y, por otro, el queso y sobre todo la técnica de freír. Es una pequeña fritura de maíz; una especie de empanadilla ovalada, rellena de algún guisado de pollo, cerdo, papa o frijol. Aunque en los tianguis se pueden consumir a cualquier hora, es una tradición que los molotes se degusten por las noches. Existen “moloterías” que se ven abarrotadas de las 19 horas en adelante. Los molotes pueden ir bañados de salsa picante verde o roja, así como con crema (nata espesa) o con lo que se te ocurra. En este caso agregué granada para darle un toque distinto. Suelen ir acompañados de lechuga, coliflor, aguacate y/o frijoles refritos.

# CRESTES DE CARN I PINYONS AMB BEIXAMEL



## Procés d'elaboració:

Sofregim la ceba fins que estigui daurada. Afegim els pinyons fins que es daurin una mica. Afegim la carn picada i acabem de fregir-ho tot junt. Aboquem la farina i la nou moscada, que es torri una mica. Anem afegint la llet a poc a poc, anant remenant fins al punt que ens agradi la beixamel i la sal al gust. Omplim les crestes amb el preparat i les tanquem de la forma que ens agradi més. Fregim les crestes, amb molta cura de no trencar-les ni cremar-les (hem d'anar ràpid). Les col·loquem una vegada fetes amb paper secant per extreure l'excés d'oli. Les presentem en un plat maco i... a menjar!

## INGREDIENTS:



100gr de carn de vedella

100gr de carn de porc. Es pica i barreja tota la carn

1 cuixa de pollastre

50gr de pinyons

1 ceba mitjana

Bases de crestes

20-30gr de farina

15ml de llet aprox. per fer la beixamel

Una mica de nou moscada

Sal

Oli d'oliva per fregir-les.

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:

 40 min

Cost per persona:

 1-4 €

## AUTOR/A:

Anna Riccobene Liroz  
Centre: ICO L'Hospitalet

# RELLOM AMB REDUCCIÓ DE VI AMB PATATA AL FORN I ESPÀRRECS AMB CEBA I PERNIL



## Procés d'elaboració:

Emboliquem les patates en paper d'alumini i introduïm al forn a 200° uns 35-45minuts. Desemboliquem, tallem per la meitat, daurem i posem una mica d'oli i salpebrem. Posem el vi en una cassola a reduir a la meitat, afegim el sucre i ho acabem de reduir, a mig foc. Quan tingui textura de xarop ho reservem. Tallem la ceba en juliana i posem oli en una paella. Quan estigui cuïta afegim els espàrrecs tallats prèviament a 1 cm. Quan vegem que està cuïnat afegim els tacs de pernil. Rostim a la planxa el rellom fins que quedi al gust.

## Comentaris:

*Presentació:* posem el rellom, decorem amb la reducció de vi i acompanyem de la patata i els espàrrecs.

## INGREDIENTS:



1 kg rellom de vedella

Espàrrecs

1 ceba

150 gr. tacs de pernil

2 patates

½ litre de vi negre

5 cullerades de sucre

Oli

Sal

Pebre

Paper de alumini

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:

 50 min

Cost per persona:

  
9,53 €

## AUTOR/A:

Susana Rodríguez Ferreiro  
Centre: ICO L'Hospitalet



# CONILL AMB SALSA D'AMETLLES



## Procés d'elaboració:

Fregir el conill en una paella i reservar en una cassola.

Posar la resta d'ingredients, llevat del brou, en una picadora per obtenir la salsa.

Afegir la salsa i el brou al conill, portar-lo a ebullició i mantenir-lo a foc baix durant una hora.

## INGREDIENTS:



1 conill sencer trossejat

2 trossos de pa fregit

100 g. d'ametlles

3 alls

1 tassa de brou

½ copeta de conyac

Julivert c/s

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

Baixa

Temps de preparació:

30 min de preparació

1h de cocció

Cost per persona:

9,53 €

## AUTOR/A:

Paqui San Nicolás Gómez  
Centre: ICO Badalona

# B UNYOLS DE BACALLÀ



## Procés d'elaboració:

Traieu la pell al bacallà i trossegeu-lo.

Aboqueu-lo junt amb els ous, la farina, un all i julivert, al recipient de la batedora.

Batieu. Si queden grumolls de peix, no passa res.

Escalfeu força oli a una paella i aneu fregint cullerades de la barreja

## Comentaris:

Molt fàcil i boníssim. Ideal per a nens que mai no volen peix.

S'hi pot afegir una mica de llevat a la barreja, perquè quedin més rodons.

## INGREDIENTS:



400 gr. de bacallà congelat o 300 gr. de bacallà fresc

2 ous

1 cullerada de farina blanca

All i julivert

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Temps de preparació:



Cost per persona:



## AUTOR/A:

Mònica Sanchis Albiol  
Centre: ICO L'Hospitalet



## Procés d'elaboració:

Sofreír las cebollas y los ajos, todo muy picadito, con un chorrito de aceite y sal, hasta que se poche, sin quemarse, añadimos la sepia a trocitos, el azafrán y mareamos todo muy bien. Añadimos los fideos, los mareamos, agregamos las gambas peladas y el pimentón y echamos ½ vaso de vino blanco y cubrimos con el caldo bien caliente, el justo para que moje los fideos apenas cubriéndolos. Dejar cocer a fuego alto unos 5 minutos, baja luego el fuego y cuece otros 5 minutos.

Incorporamos las gambas (que previamente se habrán echo en una sartén aparte), un poco de sal, y dejamos acabar la cocción unos minutos, lo justo para que los fideos estén tiernos.

### Para el alioli

Cascar un huevo en el vaso de la batidora, el diente de ajo y una pizca de sal. Hundir hasta el fondo del vaso el brazo de la batidora e ir moviéndola conforme se le va echando el aceite poco a poco. Ir moviendo suavemente hasta obtener una salsa espesa.

## INGREDIENTS:



100g de fideos nº 2 por persona

225 ml de caldo de pescado por persona

4-5 gambas por persona

Una sepia grande limpia y cortada en trocitos

½ kg de gambas peladas

2 cebollas

2 dientes de ajo

Azafrán

Sal

Aceite de oliva virgen extra

½ vaso de vino blanco

### Para el alioli

1 huevo

1 diente de ajo

Aceite de oliva virgen

Sal

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Temps de preparació:



Cost per persona:  
Mitjà

### AUTOR/A:

Verónica Vadillo Garrido  
Centre: ICO Badalona

## Comentaris:

Lo mejor es dejar reposar el guiso, tapado, unos minutos para que los fideos absorban todo el caldo. La guarnición es un poco de alioli, que se debe mezclar en el plato. Acompaña de un buen vino blanco y BUEN PROVECHO!!!



# FIDEUS A LA CASSOLA



## INGREDIENTS:



300 gr. de fideus

1 ceba

2 tires de costella de porc

10 salsitxes de porc

1 gra d'all

¾ litre de brou

200 gr. de tomàquet

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 30 min

## AUTOR/A:

Marta Vallbona Alcantara  
Centre: ICO Girona

## Procés d'elaboració:

La base d'uns bons fideus és un sofregit potent. Fregir la costella i les salsitxes en una cassola amb poc oli. (Cal posar la carn a la cassola amb el seu punt de sal i pebre). Afegir la ceba picada o ratllada i sofregir. Quan canviï de color afegirem el tomàquet madur, escaldat, pelat i tallat petit. Posar la tapa a la cassola i deixar fer xup xup una estona (afegir un raig de vi). Afegir els fideus, rossejar-los una mica perquè no es covin, i hi tirarem el brou, en la proporció de doble líquid que de pasta en volum. Cal abocar el líquid bullint i mantenir el bull una estona. Podeu afegir una picada d'all i julivert. La picada la deixarem amb el mateix brou dels fideus. Cal que quedin una mica sequets.

## Comentaris:

Els fideus a la cassola poden ser una solució ràpida i còmoda per solucionar un àpat al migdia. Es pot acompanyar el plat amb un vi novell del Priorat.

# ENROTLLATS DE POLLASTRE



## Procés d'elaboració:

Piquem totes les verdures en "juliana" i les saltegem en una paella tipus wok durant 10 -15 min. Mentrestant, en una taula estirem els filets de pit de pollastre i els salpebrem. Els hi posem al mig una cullerada (de les del cafè) de formatge d'untar. I un cop les verdures estiguin saltejades, una cullerada (de les de sopa) a sobre del formatge d'untar. Les enrotllem sobre si mateixes i les assegurem amb un escuradents. La verdura restant la posem ben estirada sobre una safata de forn amb el ½ got de vi blanc i posem els rotllets a sobre. A sobre dels rotllets hi tirem una mica de formatge ratllat i els fem al forn durant 30 -45min perquè els filets es coguin i el formatge de sobre es gratini.

## INGREDIENTS:



8 filets de pit de pollastre

1 pebrot vermell

1 albergínia

1 carbassó

4 pastanagues

2 cebes

Formatge d'untar

Formatge ratllat

½ got de vi blanc

Sal, pebre, oli i 8 escuradents

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:

 1h 30 min

Cost per persona:

 2,50 €

## AUTOR/A:

María Jesús Vázquez Arias  
Centre: ICO L'Hospitalet



## Procés d'elaboració:

Calienta el aceite y el ajo, rehoga el rape enharinado y aparta. Después las gambas, y apártalas. Reserva.

Añade la cebolla muy picada y la pochas lentamente. Acto seguido, añades la sepia cortada a trocitos unos 10 min, los tomates rallados y deja que se haga todo el conjunto, ve removiendo.

Paralelamente hemos puesto a cocer el caldo de pescado. Una alternativa es quitarle las cabezas a las gambas y hacer un fumet con ellas, queda bueno y es suficiente, te ahorras comprar pescado para ello.

Ahora ya tenemos, por un lado, el sofrito, y añadimos el caldo y la sal.

En un cazo con abundante aceite, cuando hierva, ir añadiendo puñados de fideos y cuando se doren un poco, apartar en un plato con un escurridor.

Una vez dorados todos los fideos ir añadiendo el caldo, finalmente también el pescado y las gambas e ir removiendo hasta que se absorba todo el caldo.

Si quieres darle un toque mejor, pon la fideuà en una bandeja

## INGREDIENTS:



250 gr. fideos nr. 0

200 gr. rape

1 sepia

250 gr. gamba roja (cuando esté bien de precio en el mercado, sino sustituir por langostino o lo que consideres)

1 diente de ajo

1 cebolla

2 tomates de pera maduros

Sal

100 cc. aceite de oliva

Caldo de pescado (aproximadamente 1 litro o algo más). Admite igualmente pescados de roca, salmónetes, dorada, rosada o cualquier otro pescado de carne blanca.

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:

 2h

Cost per persona:

 6 €

## AUTOR/A:

Josefina Rivera Alonso  
Centre: ICO L'Hospitalet



y hornéala por arriba durante cinco minutos para que los fideos se pongan de punta.

Sírvela con all i oli.

## Comentaris:

A nosotros nos gusta hacer un aperitivo y servir la fideuà de segundo plato, acompañada de buen vino blanco.

Si quieres preparar este plato para un grupo grande, sólo tienes que añadir más fideos y más pescado en proporción.

Con 500 gr, de fideos te puede llegar para 10 personas.

Esta receta ha sido probada por mis compañeros de la UIC:

Xavi Pérez, Marta Pàmies y Valentín Navarro.



Postres





# PEIX DE COCO I ESCATES DE XOCOLATA



## Procés d'elaboració:

Per a la preparació de la massa, deixem estovar la mantega a temperatura ambient. Hi incorporarem l'ou batut i la farina, a poc a poc. Treballem la massa amb les mans fins que sigui homogènia. L'estenem sobre la base d'un motllo rodó desmottlable, d'uns 15 cm de diàmetre, prement amb les puntes dels dits fins que el gruix sigui regular.

Per preparar el farcit, barregem el coco ratllat amb el sucre, prèviament mòlt. Anem afegint els ous, un a un, fins a obtenir una massa homogènia. Aboquem la massa al motlle, damunt la base.

Pre-escalfem el forn a 180°C. Un cop pre-escalfat, seleccionem que només escalfi de sota. Coem la coca durant 40 minuts, i gratinem durant 5 minuts. Punxem el farcit per assegurar-nos que s'ha cuit.

Posem la coca en una safata i la decorem al gust. En aquest cas, li hem donat forma de peix: hem fet un tall simulant una boca, que després hem usat per fer de cua. Desfem la xocolata de cobertura segons les instruccions del fabricant i cobrim la coca. Amb un "lacasito" i pegadolça fem l'ull del peix. Decorem

## INGREDIENTS:



### Per a la massa

100 g de farina

50 g de mantega

½ ou

### Per al farcit:

250 g de coco ratllat

180 g de sucre

2,5 ous grossos

### Per a la cobertura:

150 g de xocolata negra de cobertura

perles de xocolata (blanques i de llet)

1 "lacasito", pegadolça, boletes de colors

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

Baixa

Temps de preparació:

2h

Cost per persona:

1,50 €

## AUTOR/A:

Marta Pineda Riu  
Centre: ICO L'Hospitalet



amb perles de xocolata i amb petites boletes de colors.

Que vagi de gust!

## Comentaris:

El gust del coco i el de la xocolata combinen perfectament.

La idea de la forma de peix es pot utilitzar per la decoració de qualsevol tipus de coca. És ideal per als aniversaris dels més petits!



# COQUES DE VIDRE



## Procés d'elaboració:

Dissoldre el llevat en aigua tèbia. En un bol posar la farina amb la sal i barrejar, formar un volcà i al centre posar la mantega, el sucre i el llevat amb l'aigua. Amassar durant 10 minuts. Formar una bola, tancar i deixar reposar 10 minuts. Dividir en quatre parts. Pre-escalfeu el forn a 190 °.

Estirar la massa amb el corró, ha de quedar molt fina, posar a la safata del forn sobre paper d'enfornar. Donar-li forma ovalada, ja que aquesta és la forma original de la coca. Pintar (amb l'ajuda d'un pinzell) tota la superfície de la coca amb oli, afegir pinyons o ametlles laminades per sobre i escampar-hi sucre (al gust de cadascú). Enfornar de 10 a 15 minuts.

Just en el moment de treure la coca del forn, ruixar amb anís i tornar a posar al forn un parell de minuts o fins que estigui torradeta al vostre gust.

## Comentaris:

La coca de vidre és una recepta típica de Catalunya. Es tracta d'una coca molt prima i dura, que quan es mossega es trenca amb facilitat, es diu així perquè en treure del forn i en abocar-

## INGREDIENTS:



### Massa

100 gr. aigua

100 gr. llet

50gr. oli d'oliva

Una mica de sucre

20 gr. llevat fresc de forn

400 gr. farina de força

Una mica de sal

### Cobertura

100 gr. sucre

100. gr. oli d'oliva

100 gr. anís dolç

Pinyons o ametlles laminades al gust

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

Cost per persona:

 6 €  
12 coques

## AUTOR/A:

Elisabeth Barbero Biedma  
Centre: ICO L'Hospitalet



hi l'anís, el sucre es cristal·litza.

El secret està en fer la massa molt fina. Fàcil de fer, és una recepta perquè els petits de la casa facin els seus pinets a la cuina.

És un dolç molt sa, perfecte per un esmorzar o berenar per tothom.

# TARTA DULCE ICO



## Proceso de elaboración:

En primer lugar haremos el bizcocho

Precalemos el horno a 160°. Empezamos añadiendo en un vaso la leche junto con la cucharada de vinagre y dejamos reposar. En un bol batimos la mantequilla con el azúcar hasta que tengamos una crema esponjosa. Bajamos la velocidad de la batidora y vamos añadiendo los huevos uno a uno. Por otro lado, mezclamos la harina, la levadura y el bicarbonato. Lo tamizamos todo. Al vaso que teníamos con la leche y el vinagre le añadimos el aroma de vainilla. Ahora vamos añadiendo alternativamente la mezcla de la harina y la de la leche a la masa. Hemos de empezar y acabar con la harina. Mezclamos todo a baja velocidad, lo justo para que la harina y la leche se incorporen. Engrasamos dos moldes de unos 12 cm y cuatro moldes pequeños de cupcakes. Repartimos la masa e introducimos en el horno unos 50 minutos. Comprobamos que está hecho introduciendo un palillo, si sale limpio es que ya podemos retirarlo. Nunca abrir el horno en los primeros 30 minutos pues corremos el riesgo de que se nos baje la masa. Una vez acabado, los dejamos enfriar en la rejilla del horno

## INGREDIENTS:



### Para el bizcocho

3 huevos L (a temperatura ambiente)

250g de harina

200g de azúcar

125g de mantequilla (a temperatura ambiente)

1 cucharadilla de levadura

½ cucharadilla de bicarbonato sódico

200ml de leche (a temperatura ambiente)

1 cucharada de vinagre

1 cucharadilla de esencia de vainilla

### Para el relleno y cobertura

100ml de claras pasteurizadas

200mg de azúcar glass

300mg de mantequilla (a temperatura ambiente)

1 cucharadilla de esencia de vainilla

### Para decorar

Fondant

Colorantes

Bolitas de azúcar de colores

unos 15 minutos antes de desmoldarlos.

### Mientras, preparamos el relleno

Ponemos en una olla las claras de huevo y le añadimos el azúcar glass. Lo mezclamos todo con unas varillas de mano. Colocamos la olla al baño maría y sin dejar de remover la tendremos en el fuego hasta que se haya disuelto el azúcar. Es muy importante que el agua no llegue a hervir ya que se nos podrían cuajar las claras. Retiramos la olla del fuego e inmediatamente la colocamos dentro de otra que tendremos preparada con agua muy fría o cubitos de hielo para cortar la cocción. Pasados unos minutos, ponemos la mezcla en otro bol y empezamos a montarlo con las varillas eléctricas a velocidad alta. Una vez que el merengue empiece a formar picos paramos la batidora y añadimos la esencia de vainilla.

-Seguimos batiendo a velocidad media añadiendo poco a poco la mantequilla.

-Nos quedará como una crema. Ahora vamos añadiendo el colorante naranja.

### Ahora procedemos al montaje de la tarta y su decoración

Desmoldamos los bizcochos, colocamos uno encima de otro y con un cuchillo de sierra y mucha paciencia vamos recortando el bizcocho de arriba hasta que tenga la forma de un muffin gigante. Entremedio de los dos bizcochos extendemos una capa de nuestro relleno. Estiramos bien con un rodillo una capa de fondant blanco y cubrimos con el relleno los laterales del bizcocho de abajo para que nos haga de pegamento para el fondant. Cubrimos el bizocho de arriba con el relleno con ayuda de una manga pastelera y decoramos con unas bolitas de azúcar de colores. Teñimos un poco de fondant blanco con colorante naranja para poder hacer las letras y cubrir algunos cupcakes. Para la realización de las figuras vamos moldeando el fondant con nuestras manos como si fuera plastelina.

¡¡¡Y listo para comer!!!

### INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:

 3h

Cost per persona:

 2,30 €

### AUTOR/A:

Mireia Carrasco Lorenzo  
Centre: ICO L'Hospitalet

# TARTAleta DE POMA



## Procés d'elaboració:

Encenem el forn perquè comenci a escalfar i estigui calent quan afegim la pasta de full. D'aquesta manera la massa pujarà més fàcilment.

Traiem la pela de les pomes i la tallem a medalletes (al gust) quan més finetes millor.

Quan teniu la massa estirada amb l'ajuda del corró, doblegueu les vores de la massa perquè tingui una forma de coca. Amb una forquilla punxeu la massa.

Afegiu la mantega amb culleradetes a la massa, sense esbandir-la, directament de la cullera damunt la massa. Seguidament afegiu els talls de poma que prèviament ja heu tallat, i les col·loqueu ordenades damunt la massa.

Quan teniu les pomes col·locades alineades, repetiu el procés de la mantega.

Torneu a posar mantega damunt les pomes i afegiu el sucre vainillat per damunt de la mantega i les pomes, ja preparades, unes 2-3 cullerades de sucre per tota la coca de full

Ja esta a punt!

Posem la tartaleta al forn uns 20-30min, aprox. a 180° i vigilant

## INGREDIENTS:



Massa de full fresca (comprar o preparar)

150 gr. mantega

2-3 culleres soperes de sucre vainillat

3 pomes

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 45 min

Cost per persona:

 5-6 €

## AUTOR/A:

Lorena Casado Puertas  
Centre: ICO Girona



que agafi color sense que es cremi, i llest per poder menjar.

NOTA: En aquest cas, la massa és comprada. Si la voleu fer vosaltres és un procés més elaborat. En el cas que la voleu comprar, la trobareu a qualsevol supermercat.

## Comentaris:

Aquesta recepta és molt fàcil, ràpida, senzilla i és un postre que agrada a tothom a qui plau la poma cuïta. És un plat que sempre ajuda en un dinar familiar o amics.

Desitjo que us agradi!!

# PASTÍS DE FRUITES



## Procés d'elaboració:

Posar la pasta de full a fornejar, aprox. 10 minuts a 200° (a nivell mig del forn).

Elaborar la crema pastissera. Posar-la sobre la pasta de full, un cop estigui freda, i decorar amb les fruites, prèviament tallades. Pintar amb almívar, per donar brillantor.

## INGREDIENTS:



1 pasta de full

Assortiment de fruites (kiwi, maduixes i plàtan)

Almívar (escalfar melmelada amb aigua)

## Ingredients per a la crema pastissera:

1 ou sencer i 3 rovells

½ litre de llet

75 g de sucre

40 g farina

1 branca de canyella

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

Baixa

Temps de preparació:

30 min

Cost per persona:

3 €

## AUTOR/A:

Dolors Company Castelló  
Centre: ICO Girona

# CHOCOLATE CUP



## Procés d'elaboració:

Derretir el chocolate negro en el microondas en intervalos de 20".

Pintar generosamente moldes de muffins con el chocolate derretido y refrigerar hasta usar.

Para la mousse derretir en una cazuela el malvavisco con la mantequilla, el chocolate con leche y el agua, removiendo de vez en cuando. Retirar del fuego y dejar enfriar a temperatura ambiente.

Mientras tanto, montar la nata con el extracto de vainilla.

Mezclar la nata con el chocolate hasta obtener una textura suave y refrigerar.

Para servir, sacar los moldes de chocolate de los moldes de muffins y rellenar con la mousse de chocolate. Decorar con frambuesas.

## INGREDIENTS:



115 gr chocolate con leche

140 gr malvavisco (nubes)

4 cucharadas de mantequilla

115 gr chocolate negro

60 ml de agua caliente

240 ml nata

1 cucharada de extracto de vainilla

100 gr frambuesas

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

  1h 30 min

Cost per persona:

   3 €

## AUTOR/A:

Maria Cuenca Cano  
Centre: ICO - Girona

# TARTA DE CALABAZA Y ALMENDRA



## Procés d'elaboració:

Se mezclan por una parte los huevos, el azúcar, la calabaza (ligeramente cocida y machacada), la mantequilla derretida y el zumo del limón.

Por otro lado se mezclan la harina, la levadura, la almendra, la sal y la ralladura de limón. Reservar un poco de azúcar y almendra molida para el final.

Se juntan ambas mezclas sin batir demasiado y se deja reposar unos 30 minutos en la nevera. Precalentar el horno a 180°C.

Se prepara el molde deseado con papel de hornear (yo usé un molde de plumcake) y se echa la masa, espolvoreando por encima con azúcar y un poco de almendra molida. Hornear unos 30-45 minutos dependiendo del molde utilizado.

## Comentaris:

Si el molde es amplio y redondo, en unos 25-30 minutos estará listo, si es un molde de plumcake necesitará algo más de tiempo en el horno.

## INGREDIENTS:



150gr. calabaza
150gr. azúcar moreno
150gr. harina tamizada
50gr. almendra molida
1 sobrecito de levadura
75gr. mantequilla
Zumo y ralladura de 1 limón
3 huevos
1 pizca de sal

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Temps de preparació:



Cost per persona:



## AUTOR/A:

Ester Cuevas González  
Centre: ICO L'Hospitalet



# DELÍCIES DE FRUITES AL FORN



## Procés d'elaboració:

Ratllar la pela de la llimona. Desfer la mantega, sense que arribi al punt d'ebullició. Barrejar la mantega, la ratlladura de llimona el ron i el sucre.

Pelar la fruita i tallar en rodanxes petites.

Tallar la massa en 8 rectangles iguals, untar a la meitat amb la preparació feta al primer pas. Col·locar a sobre de cada rectangle amb preparació una rodanxa de fruita. Tornar a untar-hi la preparació i tapar amb l'altre meitat del rectangle.

Pintar per sobre amb una miqueta més de la preparació, per donar un toc brillant.

Escalfar prèviament el forn a 200°C. Posar els pastissets en la safata de forn i coure durant 20 min.

Un cop freds, espolsar el sucre Glaç per sobre.

## Comentaris:

Podeu utilitzar qualsevol fruita del temps.

## INGREDIENTS:



1 massa Brisa

1 plàtan o 1 préssec o 1 kiwi

1 llimona

50 gr. sucre de canya

25 gr. mantega

4 cullerades soperes de ron

Sucre glaç

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 40 min

Cost per persona:

 5 €

## AUTOR/A:

Esther Darder Bernabeu

Centre: ICO Girona

# PASTÍS TEMÀTIC



## Procés d'elaboració:

Elbarem un pa de pessic amb les clares dels ous a punt de neu i s'afegeixen els rovells ja barrejats amb el sucre. Es remena amb cura.

El llevat es barreja amb la farina i s'incorporen poc a poc amb les clares i rovells d'abans.

En un motllo de forn es pinta amb mantega i aboquem la massa.

Es deixa coure uns 20-40 min. a 180 graus, depenent del forn.

Un cop fred, el pa de pessic es parteix per la meitat i s'omple de Nutella.

Després es cobreix amb massa fondant i es modela segons el gust i la imaginació del cuiner.

## Comentaris:

Si el pastís no s'ha de menjar un cop fet, has de buscar per al farcit quelcom que aguanti fora de la nevera, ja que la massa fondant dins la nevera quedaria molt dura.

Per fer el pa de pessic més melós pots emborratxar-lo amb una mica de suc, vi o licor.

## INGREDIENTS:



### Per al pa de pessic:

4 ous

1 got de farina

8 cullerades soperes de sucre

1 sobre de llevat

### Per al farcit:

Trufa, crema, mermelada.... (en aquest cas hem fet servir Nutella)

### Per a la cobertura:

Massa fondant de colors.

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Mitjana

Temps de preparació:



1 a 2 h

Cost per persona:



8 €

## AUTOR/A:

Susanna Garcia Alsina  
Centre: ICO Badalona

# PASTÍS DE XOCOLATA I CREMA DE LLIMONA



## Procés d'elaboració:

### Per fer la massa:

Tamisar la farina amb el cacau.

Afegir la mantega (pomada), la pols d'ametlla, el sucre i l'ou batut i amassar fins a tenir una pilota que aplanarem i estendrem dins un motllo de 22 cm. Deixarem refredar a la nevera una mitja hora. Enforbarem a 200° uns 25 minuts.

### Per fer la crema de llimona:

Batre els ous i el rovell.

Incorporar la nata i tornar a batre.

Afegir la ratlladura de la pela de la llimona i el suc.

Afegir la crema de llimona damunt la base de xocolata i enforbar a 150° uns 50 minuts o fins que qualli.

## Comentaris:

És important refredar la massa de xocolata abans de enforbar!  
Si es prefereix es pot fer amb taronja en comptes de llimona.

## INGREDIENTS:



### Per fer la massa:

100 gr. farina

25 gr. cacau en pols sense sucre

75 gr. de mantega (punt pomada)

25 gr. ametlla crua molta

50 gr. sucre

1 ou (batut)

### Per a la crema de llimona:

4 ous

1 rovell

200 gr. sucre

200 ml nata espessa

2 llimones (pela + suc)

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:

 3h

Cost per persona:

 1,50 €

## AUTOR/A:

Ester González Muñoz  
Centre: ICO Badalona



# BOMBONS (IMLECS)



## Procés d'elaboració:

Primer farem el crocant. Torrarem l'ametlla en daus en una paella fins que agafi una mica de color, anant en compte que no es cremi. Reservem i comencem a fer el caramel posant el sucre a foc molt suau fins que agafi un color daurat i quedi una textura líquida semblant a la mel. Una vegada fet el caramel, afegim l'ametlla torrada i, ràpidament, remenem amb una cullera de fusta per tal que es barregi tot (s'ha de fer al foc perquè sinó, s'enduriria el caramel). Estenem una fulla de paper de forn al marbre i tirem el crocant per sobre, col·locant després una altra fulla i estenem amb un rotlle de forner (ha de quedar una pel·lícula d'uns 3 mil·límetres de gruixut). Una vegada fred, li donem cops per trencar el crocant i reservem.

A continuació, desfem les xocolates per ordre i entre una i l'altra, haurem de netejar el recipient per no barrejar sabors ni colors.

Primer farem els bombons d'un sabor i després farem els altres de la mateixa manera.

Tallem la xocolata a porcions i la posem a un cassó a foc lent fins que quedi ben desfeta. Llavors aboquem el crocant (al

## INGREDIENTS:



200 gr. de xocolata negra fondant

200 gr. de xocolata amb llet

200 gr. de xocolata blanca

Cereals de flocs de blat de moro  
(tipus Corn Flakes)

## Per fer el crocant:

150 gr. de sucre

100 gr. d'ametlla en granet

Paper de forn

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:

 1h 30 min

Cost per persona:

 1,50 €

## AUTOR/A:

Sònia Gorgori Buendía  
Centre: ICO Badalona



gust), remenem i hi afegim els cereals (sencers o a trossets, també al gust). Aquests han de quedar ben coberts per la xocolata, però que quedi una massa compacta, ja que sinó, els bombons, a l'estar calents, quedaran aplanats.

Una vegada feta la massa, es col·locaran d'un en un a sobre d'una fulla de forn amb una cullera molt a poc a poc perquè conservin la forma.

Quan acabem de fer-los, jo recomano ficar-los al congelador perquè es refredin ràpidament i no s'aixafin.

Tornem a repetir aquesta operació amb cada xocolata diferent.

Bon profit!

## Comentaris:

Si sóc escollida amb aquesta recepta, explicaré el perquè del nom d'aquests bombons que són d'invenció meva.



# ALMERITAS DE HOJALDRE



## Procés d'elaboració:

Se precalienta el horno a 200° y mientras se extiende la plancha de hojaldre sobre el mismo papel en el que viene envuelta, y se espolvorea generosamente con azúcar por toda la superficie, se dobla cada uno de los extremos hasta el centro de la plancha, se vuelve a rociar de azúcar y se pasa el rodillo con cuidado para que se fije el azúcar a la masa. Se vuelve a repetir el doblado, el rociado de azúcar y el rodillo, y ya sólo queda doblar por última vez. Se queda casi con forma cilíndrica, y se rocía de nuevo azúcar por la superficie, y se cortan rodajas de un cm de grosor, se ponen en la bandeja del horno, dejando un poco de espacio entre ellas, porque luego crecen un poco dentro del horno, y se aplastan ligeramente con un cuchillo ancho. Se introducen en el horno caliente (200°) unos 10 minutos, y cuando están doradas se les da la vuelta y se vuelven a cocer durante 2 minutos más, y listo, ya se pueden sacar.

## Comentaris:

Son tan facilitas de hacer y quedan tan ricas que no hay manera de resistirse!!!

### INGREDIENTS:



Hojaldre fresco

Azúcar

### INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 22 min

Cost per persona:

 1 €

### AUTOR/A:

Torn nit 2 - Hospitalització. Servei d'oncologia mèdica.  
Centre: ICO Girona

# PASTÍS DE PRIMAVERA



## INGREDIENTS:



1 iogurt

3 ous

Farina

Sucre

1 sobre de llevat

Oli d'oliva

Margarina

150 gr. de núvols de colors

1 sobre de gelatina

## Procés d'elaboració:

Utilitzarem el got del iogurt per mesurar. Pre-escalfar el forn a 200°C.

### Elaboració del pa de pessic

En un bol posar les clares dels 3 ous, batre, afegir els rovells i continuar batint, anar afegint de mica en mica per evitar grums, un iogurt (preferiblement de llimona), 2 gots de iogurt plens de sucre, 3 gots de iogurts plens de farina, ½ got d'oli d'oliva i el sobre de llevat. Posar la preparació en un motllo prèviament untat amb margarina, perquè no s'enganxi.

### Elaboració de la massa decorativa

Separar els núvols per colors en diferents bols, i posar al microones 1 segon amb el doble de sucre que de núvols. S'ha de treballar molt la massa. Decorar al gust. Dissoldre la gelatina amb aigua i una mica de sucre i utilitzar per enganxar els núvols al pastís.

## Comentaris:

El pa de pessic, un cop fet i refredat, es pot farcir amb allò que més ens agradi: xocolata, crema, melmelada, brandy...

Tenir en compte que la massa decorativa és molt dolça.

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Mitjana

Temps de preparació:



2h

Cost per persona:



5 €

## AUTOR/A:

Virtu Guardiola Gómez  
Centre: ICO L'Hospitalet

# PASTÍS DE PASTANAGA (APTE PER A CELÍACS)



## Procés d'elaboració:

Separeu els rovells de les clares. Bateu els rovells amb el sucre fins a obtenir una massa blanquinosa. Afegiu les pastanagues. Després, afegiu l'ametlla molta. Afegiu el suc de llimona amb la pell ratllada (això us ajuda a fer més líquida la massa). Seguidament afegiu la farina barrejada amb el llevat. Per acabar, cal incorporar les clares a punt de neu (us podeu ajudar d'un robot o del minpimer a fi de muntar-les). Cal que les clares estiguin ben espumoses i al incorporar-les ho feu delicadament, de mica en mica. Pinteu amb oli o unteu amb mantega un motllo que, a ser possible, es pugui després desmuntar i poseu-li una mica de farina per tot el motllo. Enforneu el pastís en el forn pre-escalfat a 170 ° C i deixeu el pastís entre una hora i quart a una hora i mitja. Cal col·locar el pastís el més avall possible. També és prudent tapar el pastís en un primer temps amb un paper d'alumini i així evitarem que quedi massa daurat. Una vegada cuit el retirarem del forn i deixarem que es refredi bé. Mentrestant podem fer el glassejat amb una de les dues opcions que us he donat en funció dels gustos de cada família. En tot cas, les quantitats dependran del gruix que

## INGREDIENTS:



### Per a un gran pastís:

400 gr. de pastanagues ratllades

400 gr de sucre

400 gr. d'ametlla molta

8 ous

80 gr. de maizena o farina apte per celíacs

1 cullereta de llevat en pols

Suc d'una llimona i la seva pell ratllada

### Per fer el glassejat:

#### - Opció 1:

formatge tipus philadelphia

200 gr. de sucre glass

Suc de llimona

#### - Opció: 2

200 gr. de sucre glass

2 culleres d'aigua


2 culleres d'aiguardent tipus Kirsch

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:

 30-45 min

Cost per persona:

 1 €

## AUTOR/A:

Ferran Guillamet Roig  
Centre:ICO L'Hospitalet



es vulgui donar i cal batre els ingredients fins a obtenir una mousse que posarem al cim del pastís

## Comentaris:

És una pastís laboriós a fer però que agrada molt.

És apte per celíacs i vegetarians que segueixen una dieta ovolàctia.

Es pot fer amb la meitat de les quantitats, però no quedarà tan vistós.

# CARROT CAKE CON FROSTING DE QUESO



## Procés d'elaboració:

- 1) Tostar los anacardos 8 min. a 180°. Triturarlos.
- 2) Rallar las zanahorias y juntarlas con los anacardos.
- 3) Separar en un plato y mezclar: los dos tipos de harina, la levadura, la sal y la canela.
- 4) En un bol a parte, mezclar: los huevos, el azúcar y el aceite. A esto le añadiremos la mezcla del punto 3 y lo batiremos.

Una vez tengamos una mezcla homogénea, añadiremos y mezclaremos a cuchara los anacardos y las zanahorias.

Meter al horno 1h a 180°. (Preparar previamente el bol con mantequilla y un poco de harina para que no se pegue la masa).

Dejar enfriar el bizcocho y apartar en el lugar donde se vaya a realizar su presentación.

### Para el frosting

Batir la nata líquida, junto al azúcar, el queso Philadelphia y la mantequilla.

Repartir homogéneamente por encima del bizcocho generando una capa de unos 0.5cm. Dejar en nevera durante al menos 12h y servir.

## INGREDIENTS:



100g de anacardos o nueces

450g de zanahorias peladas

200g de harina para repostería

80g de harina integral

200g de azúcar

2 cucharaditas de levadura Royal

½ cucharadita de sal

2 cucharaditas de canela

4 huevos

230ml de aceite de girasol

## Para el frosting

200ml de nata líquida para montar

150g de azúcar

300g de queso Philadelphia

50g de mantequilla

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Mitjana

Temps de preparació:

  1h 30 min

Cost per persona:

  2 €

## AUTOR/A:

Raquel López Gil  
Centre: ICO L'Hospitalet

# Mousse de Maracuià o Fruita de la Passió



## Procés d'elaboració:

Posa la nata ben freda en un bol i munta-la. Barreja en un altre bol la llet condensada amb la polpa de maracuià. Afegeix la barreja anterior a la nata suaument, amb moviments envolupants perquè la nata no baixi. Posa una cullerada de mermelada de gerds i a sobre la mousse resultant en copes o gotets i posa'ls a la nevera perquè estiguin ben freds al prendre'ls.

## Comentaris:

El Maracuià o Fruita de la passió, també coneguda com Granadilla Porpra és una planta originària de l'Amazones, amb un característic sabor dolç i cítric que exalta agradablement les sensacions gustatives del paladar.

La seva polpa s'utilitza tant per a receptes dolces com salades, ja que és una fruita que realça molt bé el gust dels aliments.

És molt popular el suc de maracuià, per a l'elaboració de postres artesanals, gelats, cremes, macedònia de fruites tropicals o amanida de fruites.

És una fruita molt rica en vitamines i minerals, com Vitamina C, provitamina A o beta carotè. Té poques calories i aporta una gran quantitat de fibra.

## INGREDIENTS:



125 gr de polpa de Maracuià o Fruita de la Passió (es ven congelada en terrines d'1 kg al Mercadona o al Makro)

200 g de llet condensada

250 ml de nata per muntar amb almenys un 35% de matèria grassa

4 cullerades de mermelada de gerds per a la presentació

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Temps de preparació:

10 min (+ temps de refredar a la nevera)

Cost per persona:

1,20 €

## AUTOR/A:

Elisabet Luquin i Acosta  
Centre: ICO L'Hospitalet

# COCA D'ALBERCOCS



## Procés d'elaboració:

Allisar una pasta Brisa amb forma rodona. Amb el dit polze marcar petites cavitats on hi col·locarem una mica de melmelada de albercoc i a sobre ½ albercoc sense l'os.

Empolsar-ho tot amb el sucre glass i posar al forn escalfat a 180-190°C durant 15 min.

## INGREDIENTS:



Pasta Brisa

5 albercocs

100 g melmelada d'albercocs

50 g sucre glass

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

Baixa

Temps de preparació:

20 min

Cost per persona:

5 €

## AUTOR/A:

Mar Marín Melià  
Centre: ICO L'Hospitalet



# GELAT D' AVELLANA AMB CAMEL DE MENTA



## Procés d'elaboració:

### Per al gelat d'avellana

Es separen els ous en clara i rovell en dos recipients diferents. Es munten les clares a punt de neu, s'hi afegeix el sucre. A l'altre recipient es barregen els rovells amb la nata muntada i les avellanes i finalment s'hi afegeixen les clares muntades. Es reparteix en recipients individuals o bé en un de més gran i es posa al congelador un mínim de 24 hores.

### Per a la coca de xocolata acompanyant

Es prepara una safata petita (22cm x 12 cm o equivalent) amb paper de forn o sucats amb mantega i una mica de farina i es pre-escalfa el forn a 180°C.

Es separen els ous en clara i rovell en dos recipients diferents i es munten les clares a punt de neu. Als rovells s'hi afegeix el sucre i es bat durant uns minuts. S'hi afegeix el cacau i una mica de les clares a punt de neu. Es barreja bé i seguidament amb una forquilla o batedor s'hi afegeixen les clares a punt de neu. Aquesta massa es posa a la safata de forn i es deixa coure durant 20 minuts.

## INGREDIENTS:



### Per al gelat

2 ous

2 cullerades soperes de sucre

200g de nata muntada sense sucre

75 g d'avellanes torrades picades

### Coca de xocolata:

3 ous

75g de sucre fi

30g de cacau

### Per al caramel:

Infusió de menta concentrada

Sucre blanc

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Temps de preparació:



Cost per persona:

€ € 1,75 €

## AUTOR/A:

Mireia Morell Ginestà  
Centre: ICO L'Hospitalet

### Per al caramel

Es prepara, poc volum, d'una infusió concentrada de menta (natural o de sobre), s'hi afegixen una mica més que el mateix volum de sucre i es posa a bullir fins que es converteixi en caramel. Ho preparem poca estona abans de servir.

Muntem cada plat individualment amb el gelat i un trosset de la coca de xocolata, Posem una mica de caramel damunt del trosset de coca i per decorar el plat.

# PASTÍS DE FORMATGE-01



## Procés d'elaboració:

Es posa tot en un bol i es tritura amb l'accessori de batre. Es posa el forn a escalfar a 250 graus. Es posa mantega al motlle, que si és baix millor. Baixem el forn fins a 200 graus i deixem només encesa la part de baix del forn (a l'últim moment podem escalfar des de dalt per rossejar una mica) i es cou uns 45 min. Deixar reposar dins el forn i menjar millor a l'endemà.

## INGREDIENTS:



400 gr Philadelphia

3 iogurts de llimona

10 cullerades grans de sucre rases

3 cullerades grans de farina


6 ous

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 5 min preparació

 45 min cocció

Cost per persona:

  2 €

## AUTOR/A:

Eva Zurano Badosa  
Centre: ICO Girona

# PASTÍS DE FORMATGE-02



## Procés d'elaboració:

Es barregen tots els ingredients en un recipient gran (tipus bol) mitjançant el braç elèctric, fins que ja no es veu cap grumoll. Després s'aboca en un motlle que prèviament s'ha untat amb mantega.

(Si es vol ara s'hi poden afegir nous i/o panses).

Es posa a coure al forn a uns 200-230 °C durant uns 35-40 minuts (depèn del tipus de forn: elèctric, gas...). Cal anar observant que quedi tot realment cuit, punxant l'interior amb un escuradents i mirant com està la massa.

Un cop cuit es deixa refredar totalment i ja es pot menjar.

Bon profit!!

## Comentaris:

Es tracta d'un pastís molt senzill i econòmic. Dóna molt bon resultat ja que té un gust boníssim, triomfa on es porti!!

## INGREDIENTS:



3 ous

2 terrines de formatge d'untar (tipus Philadelphia)

4 iogurts naturals

4 cullerades soperes de farina per pastissos (tipus maizena)

9 cullerades soperes de sucre

Una llesca de pa impregnada de llet (fa de llevat)

Opcional: nous o panses... s'hi poden posar si agraden.

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 1h (amb la cocció inclosa)

Cost per persona:

  1,50 €

## AUTOR/A:

Glòria Oliveras i Serrat  
Centre: ICO Girona



# PASTÍS DE FORMATGE AMB PANSES



## Procés d'elaboració:

Pre-escalfar el forn a 220 °C de temperatura. Deixar en remull les panses amb el conyac. Barrejar tots els ingredients, llevat les panses, a la batedora afegint un raig de conyac i quan estigui ben batut, vessar en un motlle apte per al forn. Introduir el motlle al forn i baixar la temperatura a 180 °C i mantenir 1 hora. Deixar refredar el pastís y decorar amb les panses.

## INGREDIENTS:



4 ous

2 cullerades soperes de Maizena

10 cullerades soperes de sucre

½ sobre de llevat

1 sobre de flam potax

200 g de formatge tipus Philadelphia

3 iogurts naturals

1 iogurt de llimona

100 g de panses de Corint

1 copeta de conyac

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 10 min de preparació

 1h de cocció al forn

Cost per persona:

  1,50 €

## AUTOR/A:

Glòria Oliveras i Serrat  
Centre: ICO Girona

# BIZCOCHO DE SALVADO INTEGRAL



## Procés d'elaboració:

Se ponen todos los ingredientes en el vaso del minipimer y batirlo bien para conseguir que los alimentos se mezclen. Poner la mezcla en una flanera, pasada por agua para que no se pegue, poner al horno una media hora. Al microondas unos 7 minutos más o menos.

## Comentaris:

Esta receta va muy bien, sobre todo en fechas que coinciden con la vuelta de vacaciones, cuando el que más y el que menos se ha excedido un poquito, o sea, ideal para acompañar la dieta que seguro iniciamos.

## INGREDIENTS:



3 huevos

2 yogures naturales desnatados

1 sobre de levadura

Salvado integral (medida: 3 recipientes de yogur)

Sacarina al gusto (10/15 pastillas chafadas)

1 chorrito de aceite de oliva

1 limón y la ralladura de su piel

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Temps de preparació:



Cost per persona:



## AUTOR/A:

Victoria Ortega Hijarrubia  
Centre: ICO L'Hospitalet

# TARTA SACHER



## Procés d'elaboració:

Comencem fent el pa de pessic, per a això posem a fondre els 75gr de xocolata al bany maria.

Torrarem una mica les ametlles al forn, a 150° fins que daurin. Mentre dauren les ametlles, barregem el sucre glass amb la mantega amb l'ajuda de la batedora de varetes.

Un cop daurades les ametlles les reduïm a pols en una batedora i reservem.

Afegim la xocolata fosa (ja temperat) a la barreja de la mantega i sucre i tornem a batre.

Separem les clares dels rovells, afegim els rovells un a un a la barreja batent cadascuna fins que estigui ben integrada. Les clares les reservem.

Muntem les clares amb el sucre normal amb l'ajuda de la batedora (quan estiguin a mig muntar afegim el sucre i continuem fins muntar).

Afegim a la barreja de la xocolata la vainilla en pols i les ametlles i tornem a barrejar.

Ara incorporem les clares, les anem tirant a poc a poc, remenant la barreja amb una llengua de cuina i amb moviments

## INGREDIENTS:



60gr d'ametlla crua

50gr de farina

50gr de sucre glass

50gr de sucre normal

50gr de mantega a temperatura ambient

3 ous

75gr de xocolata negra al 70%

5gr de llevat

Una mica de sal

1 cullerada de vainilla ensucrada

Melmelada d'albercoc

## Per a la cobertura

125gr de xocolata negra al 70%

125gr de nata

25gr de mantega a temperatura ambient

125gr de xocolata blanca

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Temps de preparació:



Cost per persona:



## AUTOR/A:

Carlota Pérez Alonso  
Centre: ICO Badalona



envoltants de baix a dalt (intentar que no quedin grumolls de clara).

Barregem el llevat amb la farina i la sal i la tamisem sobre la barreja, incorporant a poc a poc com hem fet amb les clares. Agafem el motlle i l'untem amb mantega i farina perquè no s'adhereixi el pa de pessic.

Aboquem el contingut i el deixem reposar el temps que triga a escalfar el forn a 150°.

El tenim una hora aproximadament (punxant de tant en tant a partir del minut 45).

El desemmotllem i deixem refredar.

Batem la melmelada.

Partim el pa de pessic per la meitat amb un ganivet ben esmolat, posem la melmelada i tornem a muntar el pa de pessic.

Anem a preparar la cobertura de xocolata:

Posem la nata a bullir, quan estigui bullint la retirem del foc i afegim la xocolata negra trossejada, remenem amb les varetes. Quan la xocolata s'hagi fos i estigui ben integrat afegim la mantega i remenem de nou.

Posem el pa de pessic sobre una reixeta i una safata sota perquè reculli la xocolata que vagi caient. Quan la cobertura hagi pres una mica de consistència ho anem abocant a poc a poc sobre el pastís, deixant que s'estengui sobre la mateixa.

Podem decorar el pastís amb xocolata blanca desfeta.

Deixem refredar i després a la nevera mínim dues hores.

## Comentaris:

Al torrar les ametlles hem d'anar amb compte, si ens passem amargaran. Si no voleu que passi, podeu saltar aquest pas i moldre l'ametlla en cru, també queda molt bé.

Si al sortir del forn el pa de pessic fa una muntanyeta, li podeu donar la volta i així aquesta part s'esclafarà i quedarà perfecte.



# FIGUES AL PEBRE NEGRE I GELAT DE VAINILLA



## Procés d'elaboració:

Es renten les figues i es tallen a quarts.

En una cassola o paella es posa el sucre amb unes gotes d'aigua i es fa un almívar.

En aquest almívar s'hi afegeixen les boles de pebre i es remena. A continuació es posen els trossos de figa i es caramel·litzen. S'afegeixen els licors i s'encenen.

En uns bols o plats de postres s'hi posa un bon tros de gelat de vainilla.

Es posen els trossos de figues al costat del gelat i es tira el suc calent per sobre, juntament amb les boles de pebre.

Bon profit!!

## Comentaris:

Es pot fer amb altres fruites com maduixes, préssecs, albercocs, etc.

Els licors poden variar, però han de tenir grau i sempre ser un de sec i un altre de dolç.

## INGREDIENTS:



8 figues coll de dama

6 cullerades de sucre blanc

20/25 boles de pebre negre

1 barra de gelat de vainilla

30 ml. de conyac

30 ml. de cointreau

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 15 min

Cost per persona:

  1,50 €

## AUTOR/A:

Anna Maria Ponce Salvadó  
Centre: ICO L'Hospitalet

# BROWNIES



## Procés d'elaboració:

Untar un molde con mantequilla y forrarlo con film transparente o papel de horno. Cortar la mantequilla y el chocolate en trocitos y deshacerlo a fuego lento. Batirlos enérgicamente hasta que estén completamente disueltos. Batir los huevos con el azúcar y una pizca de sal hasta formar una crema. Agregar el chocolate y la mantequilla derretidos, sin dejar de batir. Incorporar la harina, la levadura en polvo y las nueces y mezclar bien (sin batidora), incorporándolo con una espátula. Verter la mezcla en el molde preparado y cocer 30 minutos a 180° en el horno. Dejar reposar unos minutos y cortar los brownies en cuadrados.

## Comentaris:

Se puede acompañar de helado o chocolate caliente.

## INGREDIENTS:



200 gr chocolate fondant

150 gr azúcar

2-3 huevos

100 gr mantequilla

100 gr harina


1 cucharadita levadura en polvo

100 gr nueces picadas

Una pizca sal


## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 20 min

 30 min de horno

Cost per persona:

  2 €

## AUTOR/A:

Mireia Porcel Molero  
Centre: ICO L'Hospitalet

# TIRAMISÚ



## Procés d'elaboració:

Si tienes una fuente de cristal no muy grande mejor. Empieza a colocar los bizcochitos tipo melindro uno al lado del otro para hacer una primera capa. Reparte el café para que todos los melindros queden húmedos, puedes hacer un café descafeinado para que puedan comer tiramisú los niños.

Mezcla en la batidora hasta que se monte el huevo, el mascarpone y el azúcar.

Pon la mitad de esta mezcla sobre los bizcochos.

Una vez repartida la crema, extiende otra capa de bizcochos y encima la capa de crema restante.

Espolvorea con el cacao la superficie y guarda (si puedes) en la nevera hasta el día siguiente.

## INGREDIENTS:



1 tacita de café

1 mascarpone, en el super lo sueles encontrar al lado de su amigo la mozzarella

1 huevo, pero que sea de confianza!

3 cucharadas soperas de azúcar

1 paquete de bizcochos tipo melindros

Cacao en polvo

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

Baixa

Temps de preparació:

30 min

Cost per persona:

1,50 €

## AUTOR/A:

Josefina Rivera Alonso  
Centre: ICO L'Hospitalet





## Procés d'elaboració:

### Elaboració de les galetes

Escalfarem el forn a 180°C.

Batrem la mantega amb el sucre durant aproximadament 1 minut. Per fer-ho utilitzarem la pastadora a velocitat mitja.

Quan tinguem una textura homogènia afegirem l'ou i seguirem remenant a la mateixa velocitat.

Després incorporarem l'extracte de vainilla.

Tot seguit, sense parar la pastadora i després de passar la farina pel sedàs, l'anirem incorporant de mica en mica.

Per últim afegirem el raig de llet i batrem bé la barreja per integrar-hi la llet.

Un cop fet això, col·locarem la massa dins d'un plec de paper de forn i l'estirarem amb un corró.

En deixarem un gruix d'uns 4 o 5 mm.

Un cop estirada la massa, la deixarem a la nevera uns 20 minuts aproximadament perquè es refredi i d'aquesta manera poder treure les figures més fàcilment, sense que se'ns enganxin.

Al tallar les figures, ens sobran retalls; en farem una bola i tornarem a estirar.

## INGREDIENTS:



### Per a les galetes

125 g mantega

125 g sucre

325 g farina

20 cc llet

1 ou

½ cullerada d'essència de vainilla

### Per a la decoració amb glaça reial

250 g sucre glaç

1 clara d'ou

10 gotes de suc de llimona

Colorants alimentaris

### Per a la decoració amb fondant

Fondant de diferents colors

### Altres

Colorants alimentaris

Purpurina alimentària

Boletes decoratives de xocolata i de colors

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:



Temps de preparació:



Cost per persona:



## AUTOR/A:

Ana Rodríguez Ortega  
Centre: ICO L'Hospitalet



Com que la massa encara estarà freda, passarem a tallar-la directament amb els talladors. Si la massa quedés massa tova, la posarem uns minuts a la nevera per recuperar la fredor.

Ho fornejarem tot durant 10 o 12 minuts.

Les galetes estaran fetes quan els marges estiguin dauradets, sense passar-se!

No han d'estar gaire torrats, només dauradets de les puntes...

Quan les traguem del forn les col·locarem sobre la reixeta per refredar, quedaran cruixents i molt bones.

Un cop fredes ja les podem decorar.

### Elaboració de la glaça reial

Es posen tots els ingredients a la batedora a velocitat alta durant 10 minuts. Un cop tinguem la glaça, la posarem en un recipient tapada amb paper film per tal que no entri aire.

Un cop elaborada la glaça la podem donar color amb colorants alimentaris.

### Per decorar les galetes

Es pot fer amb glaça reial de color blanc, de colors afegint colorants, amb fondant de colors o afegint també colorants per trobar múltiples tonalitats.

### Amb glaça reial

Agafem la galeta, farem un petit dic tot el voltant de la galeta amb la glaça dins la mànega i un filtre petit, perquè no caigui la glaça fora de la galeta, i després l'emplenarem amb glaça, tant el dic com el farcit el podem fer de diferents colors afegint a la glaça els colorants.

### Amb fondant

Estirarem el fondant amb el corró amb un gruix de 2 mm aproximadament i el retallarem amb els motllos de les galetes.

El fondant l'enganxarem a la galeta amb una mica de glaça.

## Comentaris:

Podem afegir boletes de colors, de xocolata, purpurina comestible, etc. És qüestió d'imaginació i paciència.

Que vagi de gust!!

# PASTÍS DE TRES XOCOLATES



## Procés d'elaboració:

Per fer la base triturarem les galetes. Afegim la mantega fosa, un rajolí de llet i barregem bé fins que quedi una massa ferma i homogènia. Estendre bé per tota la base d'un motlle desmuntable d'uns 26cm. Perquè quedi més cruixent, es pot coure la base durant 10 minuts, a 180°. Si ho preferim podem utilitzar com a base una planxa de pa de pessic. El procediment per cada capa és el mateix.

### Capa de xocolata negra

Posem en un cassó la xocolata negra trossegada, 75g de sucre, 250ml de llet, 250ml de nata, un sobre de quallada i ho escalfem sense que arribi a bullir (90° aproximadament) remenant bé perquè no s'enganxi la xocolata (com si féssim xocolata desfeta). Veurem que la barreja se'ns va espessint. Quan estigui tota homogènia i tingui cert cos la retirarem del foc. Aboquem la barreja sobre la base de galetes i fem la segona capa.

### Capa de xocolata amb llet

Com abans, però ara amb la xocolata amb llet, 50g de sucre, 250ml de llet, 250ml de nata i un sobre de quallada. Seguim el mateix procediment que en la primera capa. Ho

## INGREDIENTS:



150 g de xocolata negra

150 g de xocolata amb llet

150 g de xocolata blanca

150 g de sucre

750 ml de nata per muntar

750 ml de llet

3 sobres de quallada en pols Royal

### Per a la base de galetes

Un paquet de galetes Maria

60 g de mantega

Un rajolí de llet

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 10 min

Cost per persona:

 3 €

## AUTOR/A:

Pere Roure Martí  
Centre: ICO Girona

aboquem sobre la capa de xocolata negra, amb cura, perquè no es barregin (un bon truc es abocar-ho amb cura sobre una cullera al revés que ens atenua l'impacte) i anem a fer la tercera capa.

### Capa de xocolata blanca

Ara amb la xocolata blanca: 25g de sucre, 250ml de llet, 250ml de nata i un sobre de quallada. Procedim de la mateixa manera que les anteriors capes. Posem el pastís, amb cura, a la nevera i el deixem quallar (és millor fer-ho el dia abans). El decorarem al gust i el servim ben fresquet!

## Comentaris:

Veureu que mentre prepareu la segona capa i la tercera, les capes que hem posat al pastís ja han començat a quallar, per tant, no hem de patir ni esperar a que qualli del tot per posar-hi les següents capes. Va força ràpid i si anem amb cura no tenen perquè barrejar-se les diferents capes.

Quan estigueu preparant les capes de xocolata en el cassó, recordeu que la barreja s'ha d'espessir una mica, la textura canvia. No tinguem pressa! Ah! I sobretot controleu la temperatura (feu-ho a foc mitjà i remenant sense parar).

# MAGDALENES



## Procés d'elaboració:

Pre-escalfeu el forn a 220°C durant 10 minuts (mentre prepareu la massa).

Barregeu els elements secs en un bol (sucre, llevat, farina).

Bateu els elements líquids amb la batedora, en un altre recipient.

Feu un forat a la barreja d'ingredients secs i hi aboqueu la barreja de líquids. Remeneu-ho tot sense pressa, només cal que els elements secs quedin molls. No passa res si queden grumolls.

Distribuiu motllos de magdalenes sobre la safata del forn. Ompliu els motllos fins dalt i fornegeu a 220°C durant 5 minuts.

Baixeu el forn a 200°C i fornegeu durant 15 minuts més.

## Comentaris:

Els motllos poden ser de paper o silicona.

El sucre pot ser blanc o morè.

Pots afegir perles de xocolata que venen als supermercats, a la barreja, abans de fornejar, i també queden boníssimes.

## INGREDIENTS:



1 i 3/4 de tassa gran de farina

3/4 tassa gran de sucre

1 sobre de llevat

2 ous

1 tassa gran de llet o tetrabrik petit de llet amb vainilla

1/2 tassa d'oli

## INFORMACIÓ DEL PLAT:

Dificultat:

 Baixa

Temps de preparació:

 10 min

Cost per persona:

 menys d'1 €

## AUTOR/A:

Mònica Sanchis Albiol  
Centre: ICO L'Hospitalet





Responsable  
amb  
l'entorn



Fem un  
hospital  
més  
amable

## ICO, QUALITAT I CALIDESA

### Institut Català d'Oncologia

#### ICO L'Hospitalet

Hospital Duran i Reynals  
Av Granvia de L'Hospitalet, 199-203  
08908 L'Hospitalet de Llobregat  
Tel. 932 607 733

#### ICO Badalona

Hospital Germans Trias i Pujol  
Ctra. del Canyet s/n.  
08916 Badalona  
Tel. 934 978 417

#### ICO Girona

Hospital Doctor Trueta  
Av. França s/n.  
17007 Girona  
Tel. 972 225 158

<http://ico.gencat.cat>

Twitter : @ICONoticies

[www.facebook.com/ICONoticies](http://www.facebook.com/ICONoticies)



Generalitat de Catalunya  
Departament  
de Salut



ICO  
Institut Català d'Oncologia