La diversitat a taula

RECULL DE RECEPTES

Índex

PRÒLEG

PRIMERS

Pàg.

6 Bunyols de bacallà
7 *Ceviche* de gambetes
8 *Ceviche* de peix
9 *Encebollado* de peix
10 Remenat de *grelos* amb gambes
11 *Guacamole* amb llangostins i magrana
12 *Picadillo* a l'havanera
13 *Zapallitos* farcits
14 Crema de carbassa
15 Cuscús
16 Iuca amb *mojo criollo*
17 *Lumpiang Sariwa*
19 Macarrons amb embotit
20 Ous ferrats amb pernil salat i mel
21 Patates al curri a l'estil ugandès
22 *Pesto alla genovese*
23 *Pisca* andina veneçolana
24 Pizza Fallaire
25 Rotllets d'espàrrecs verds amb beixamel
26 Salsa de calçots
27 *Spaghetti alla carbonara*
28 Suc de *bissap*
29 Trinxat de col amb rostes
30 *Penne alla Diavola*

Índex

SEGONS

Pàg.

32 *Ceebu Jen*

34 Peix a la *veracruzana*

35 *Pescado sudado*

37 Tagín de peix amb verdura a la marroquina

39 Mar i muntanya

40 Arròs al greix

41 Cabrit al forn amb patates

42 Cargols a la paella

43 Carn de vedella al curri

45 Conill amb farcellets de col

46 Conill farcit rostit

47 Costella de porc al forn

48 *Feijoada à transmontana*

50 Orella i peus de porc amb samfaina

51 Pastís de *choclo* i carn

52 Pollastre *tandoori masala*

54 Arròs amb bolets

Índex

POSTRES Pàg.

56 *Alfajorcitos* de Maizena

57 Arròs dolç

58 Bescuit de la mama

59 *Bica*

60 Bescuit de fruites

61 Braç de gitano de galetes

62 *Leche puto*

64 *Pão de ló*

65 Pastís de poma

66 Pastís *kartoshka*

67 Pomes al forn amb fruits secs, panses, mel i canyella

NOTES 69

AGRAÏMENTS 72

Pròleg

D'entre tots els tipus de memòria possibles, la més potent és la sensorial. No hi fa res el temps que hagi passat. Recordem, com si l'acabéssim de percebre, aquella olor de casa dels avis, i tenim encara al paladar el gust de la primera carrota, collida directament de l'hort, o de les primeres cireres del maig. I amb la cuina, que es fa amb afectes i emocions, on a les matèries primeres s'hi afegeix cultura i tradició, tot això es multiplica. Els plats dels dies de festa, els que ens recorden la terra llunyana, els que ens disparen el record d'aquells que ja no hi són.

Aquest receptari és un tresor. Fet amb estima i amb il·lusió, amb retalls de vida. Cada recepta té una història, trista o alegre, al darrere. Hem de donar les gràcies a tots els que han volgut compartir-les amb nosaltres. I tastem-les, perquè aquesta harmonia silenciosa dels gustos i els aromes ens farà més rics i solidaris.

Marc Pons Martell

Cònsol menor d'Andorra la Vella
i conseller de Joventut, Cultura, Esports
i Participació Ciutadana

Primers Plats

BON PROFIT!

Bunyols de bacallà

NOM:

Cami Gonçalves Medeiros

ASSOCIACIÓ:

Grup de Folklore Casa de Portugal

RECEPTA TÍPICA DE:

Portugal

Per què has triat aquest plat?

El meu país és gastronòmicament conegut pel bacallà i és un plaer poder compartir aquesta recepta, perquè tothom el pugui degustar en una de les mil maneres de cuinar-lo.

Ingredients per a 4 persones

· 1,5 kg de patates.
· 100 g de bacallà gruixut, sec.
· Ceba, all i julivert.
· 2 ous.
· Sal i pebre al gust.

Elaboració

Primer de tot, pelem les patates i les coem juntament amb el bacallà, que prèviament haurem dessalat. Un cop cuit, escorrem el bacallà, li traiem les espines i la pell, i l'esmicolem.

A part, en un bol, aixafem les patates, fins fer un puré, i afegim el pebre, el julivert, l'all i la ceba picada. Ho barregem tot bé i hi afegim el bacallà i els ous. Si cal, rectifiquem de sal i pebre.

Amb la massa, fem unes boles de la mida d'una nou i, amb l'ajuda de dos culleres soperes, li donem la forma allargada característica dels bunyols.

Finalment, fregim els bunyols en una cassola amb abundant oli d'oliva i ja estan llestos per menjar!

"Ceviche" de gambetes

NOM:

Willian Loor

ASSOCIACIÓ:

Associació d'Equatorians Residents al Principat d'Andorra

RECEPTA TÍPICA DE:

Equador

Per què has triat aquest plat?

Perquè la recepta del "ceviche" d'Equador està considerada com una de les millors del món.

Ingredients per a 4 persones

· 1 Kg de gambetes pelades i sense vena.
· 2 cebes vermelles petites, tallades en rodanxes, tan fines com puguem.
· 4 tomàquets tallats en rodanxes fines.
· El suc de 4 llimones.
· El suc d'una taronja.
· ½ tassa de tomàquet quètxup.
· 1 manat de coriandre picat finet.
· Sal i oli al gust.
· Salsa de pebrot vermell picant.
· 1-2 plàtans mascles fregits (Xips).

Elaboració

Posem les rodanxes de ceba amb una cullerada de sal i ho remenem bé perquè s'impregni la ceba. Tot seguit, la rentem bé amb aigua freda i l'escorrem.

Per un altre costat, posem les gambetes en un bol amb el suc de llimona, el suc d'una taronja i ho deixem reposar 1h. Passada l'hora, barregem el tomàquet fresc, el tomàquet quètxup i el coriandre dins d'un bol gran i ho deixem a la nevera, com a mínim, durant 30 minuts més.

Finalment ho provem i ajustem la sal al gust.

Per servir, acompanyem el *ceviche* amb salsa de pebrot vermell picant i xips de plàtan mascle.

"Ceviche" de peix

NOM:

Sonia De Alonso

ASSOCIACIÓ:

Infants del Món

RECEPTA TÍPICA DE:

Xile

Per què has triat aquest plat?

Perquè és una recepta molt tradicional a l'Amèrica del Sud, reconeguda mundialment. És saludable i nutritiva.

Ingredients per a 4 persones

· 200 g de peix blanc (lluç, llenguado, corbina...).
· Coriandre fresc o julivert fresc.
· 1 ceba (si és possible, morada).
· 1 alvocat.
· 4-6 llimones grans.
· Pebre molt.
· Sal.
· Un pessic de xile o bitxo.
· Un pessic de gingebre ratllat.

Elaboració

Ho tallem tot a daus molt petits, ho deixem macerar 12 hores a la nevera i... fet!

Recomanacions de la cuinera:
el podem servir acompanyat de torradetes o amb enciam.

"Encebollado" de peix

NOM:

Sonia Cedeño

ASSOCIACIÓ:

Associació d'Equatorians Residents al Principat d'Andorra

RECEPTA TÍPICA DE:

Equador

Per què has triat aquest plat?

Perquè és un dels plats més típics de la meva regió, una zona costanera de l'Equador. I no és difícil de preparar!

Ingredients per a 4 persones

· 1 Kg de bacora fresca o tonyina blanca.
· ½ iuca fresca.
· 3 tomàquets picats (dos per al sofregit i un per emplatar).
· ½ ceba picada.
· 1 cullerada de pebrot vermell dolç, en pols.
· 2 culleradetes de comí mòlt.
· 8 tasses d'aigua.
· 5 branquetes de coriandre.
· Ceba confitada.
· Xips de plàtan mascle.
· Oli i sal al gust.

Elaboració

Preparem un sofregit amb la ceba, el tomàquet, el comí, el pebrot vermell dolç en pols i la sal. Hi afegim l'aigua i les branquetes de coriandre i, quan l'aigua comenci a bullir, hi afegim la tonyina i la fem coure fins que estigui al punt (aproximadament 15 minuts). Finalment, traiem la tonyina, la tallem en rodanxes i la reservem per utilitzar-la més endavant.

Tot seguit, colem el caldo on s'ha cuinat la tonyina i l'utilitzem per fer bullir la iuca, fins que estigui tova. Un cop cuita, la tallem en trossos petits.

En el mateix caldo, hi afegim de nou la iuca tallada i les rodanxes de tonyina, rectifiquem de sal (al gust) i ho escalfem fins que estigui llest per servir.

A l'hora d'emplatar-ho, fem una bona base de ceba confitada i tomàquet, i hi afegim el caldo amb el peix i la iuca.

Recomanacions de la cuinera:
aquest plat es pot acompanyar de xips de plàtan mascle.

Remenat de "grelos" amb gambes

NOM:

Fernando Manuel Dasilva

ASSOCIACIÓ:

Associació cultural Casa de Galícia

RECEPTA TÍPICA DE:

Galícia

Per què has triat aquest plat?

És molt típic de la meva terra i em porta molts bons records.

Ingredients per a 4 persones

· 500 gr de gambes pelades.
· 3 manats de *grelos* (fulles tendres de nap).
· 8 ous.
· ½ ceba picada.
· 2 grans d'all.
· Oli d'oliva, pebre i sal.

Elaboració

En una paella, precuinem els *grelos* saltejant-los amb un raig d'oli i els separem.

Seguidament, escalfem oli en una paella i hi posem la ceba i l'all picat. Quan està daurat, afegim les gambes i anem barrejant-ho tot. Finalment, hi afegim els *grelos*.

En un bol, batem els ous, els tirem a la paella i remenem una mica, sense deixar que qualli del tot.

El plat s'ha de servir calent i acabat de fer.

"Guacamole" amb llagostins i magrana

NOM:

Samuel Moreno Hernández

ASSOCIACIÓ:

Associació Mexicans a Andorra - Mexand

RECEPTA TÍPICA DE:

Mèxic

Per què has triat aquest plat?

Perquè el "guacamole" és l'entrant típic de Mèxic i volia preparar-lo d'una manera moderna a Europa.

Ingredients per a 4 persones

· 4 alvocats.
· 1 ceba blanca petita.
· 1 tomàquet.
· Coriandre.
· 1 magrana.
· El suc d'una llima.
· Sal i pebre.
· 10 g de formatge feta.
· 6 llagostins.
· Pa ratllat, ou i farina.

Elaboració

Per elaborar el *guacamole*, posem la polpa de l'alvocat en un bol i amb una forquilla o una mà de morter, l'aixafem. Seguidament, afegim la ceba tallada fina, el tomàquet en daus, el coriandre i el suc de llima i barregem tot els ingredients afegint-hi sal al gust. Després afegim la magrana i el formatge feta.

Per un altre costat, agafem els llagostins, els passem per farina, ou i pa ratllat i els fregim.

Finalment, emplatem el guacamole en un recipient i decorem amb els llagostins per damunt.

Recomanacions del cuiner:
podem acompanyar amb xips de blat de moro per sucar.

"Picadillo" a l'havanera

NOM:
Borys Rius

ASSOCIACIÓ:
CARIBAND - Associació de ball social estil caribeny

RECEPTA TÍPICA DE:
L'Havana, Cuba

Per què has triat aquest plat?

Perquè és un plat nascut a l'Havana, elaborat amb ingredients que van arribar a l'illa de tot arreu del món. Té un sabor únic i deliciós.

Ingredients per a 4 persones

· 250 g de carn de vedella picada.
· 250 g de carn de porc picada.
· 250 g de pernil picat.
· ½ tassa de patata trossejada.
· ½ tassa de carrota trossejada.
· ¾ de tassa de tàperes.
· 1 ceba gran.
· 1 pebrot verd.
· 1 pebrot vermell.
· 3 grans d'all.
· 1 culleradeta de sal.
· ½ culleradeta de sucre.
· ¼ de tassa d'oli.
· ½ tassa de salsa de tomàquet.
· ¼ de tassa de vi sec.
· ½ tassa d'olives.
· ½ tassa de panses.

Elaboració

Escalfem l'oli i sofregim la ceba, els alls i els pebrots picats. Afegim les carns i el pernil i ho cuinem tot 10 minuts, removent perquè no s'enganxi i quedi tot ben barrejat. Afegim les olives trossejades, els altres ingredients i ho deixem cuinar 20 minuts a foc mitjà.

Si veiem que tendeix a assecar-se hi posem una mica d'aigua, sense que perdi la seva consistència, o bé unes cullerades de suc de taronja dolça: això fa que els vegetals absorbeixin millor el sabor del conjunt.

Recomanacions del cuiner:
aquest plat el podem servir combinat amb arròs blanc, plàtans madurs fregits i amanida d'enciam i créixens.

"Zapallitos" farcits

NOM:

Viviana Molina

ASSOCIACIÓ:

Associació Cultural Argentina "La Querencia"

RECEPTA TÍPICA DE:

Argentina

Per què has triat aquest plat?

És un plat molt típic d'Argentina.Tot i que ja porto 10 anys vivint a Andorra, sempre que cuino aquesta recepta és com si em transportés a la meva terra.

Ingredients per a 4 persones

· De 4 a 6 *zapallitos* o carbassons petits.
· Oli, sal i un pessic de sucre.
· ½ kg de carn picada de vedella.
· 1 tassa petita d'arròs cuit.
· 3-4 tomàquets grans ben madurs.
· 1 ceba.
· 1 pebrot vermell petit.

Elaboració

Comencem posant força oli d'oliva a una paella. Tallem la ceba, els pebrots i els tomàquets prèviament pelats. Saltegem els pebrots i la ceba, fins que aquesta quedi transparent. En aquest moment afegim els tomàquets, un polsim de sal i un altre de sucre. Deixem que tot es cuini a foc lent fins que els tomàquets estiguin tous i puguem fer salsa de tomàquet. Reservem la cocció.

Per un altre costat rentem els carbassons, en buidem la polpa i en una altra paella amb una mica d'oli i sal, els saltegem amb la carn picada fins que els dos ingredients estiguin ben cuits. Seguidament afegim l'arròs cuit i el barregem fins que tots els ingredients quedin ben incorporats.

Finalment, en una plata de forn, posem els *zapallitos* i els farcim amb la barreja de carn picada, polpa i arròs i ho banyem tot amb la salsa de tomàquet casolana.

Ho deixem coure al forn durant 10-15 minuts a 200ºC i ja els tenim llestos per emplatar-los com més ens agradi!

Crema de carbassa

NOM:

Cristiana Freitas

ASSOCIACIÓ:

Esbart Dansaire d'Andorra la Vella

RECEPTA TÍPICA DE:

Amb petites variacions, és un plat típic de molts països

Per què has triat aquest plat?

Aquesta recepta me la va ensenyar la meva cosina i em porta molts bons records de quan passava les meves vacances amb ella.

Ingredients per a 4 persones

· 2 patates.
· 1 carrota.
· 1 ceba.
· 1 tros de carbassa (uns 400 g).
· Aigua.
· 1 cullera d'oli d'oliva.
· Sal al gust.
· 1 cub de brou de verdura (o similar).
· 100 ml de nata líquida.
· Formatge ratllat per acompanyar (opcional).

Elaboració

En una cassola gran, posem a escalfar l'aigua juntament amb la sal, el cub de brou i l'oli d'oliva.

Esperant que s'escalfi anem pelant les patates, la carrota, la ceba i el tros de carbassa. Un cop tot pelat i ben net, ho tallem en daus i ho posem a la cassola amb prou aigua per cobrir la verdura. Pensem que massa aigua deixaria la crema molt líquida! Tapem la cassola i ho deixem coure uns 30 minuts. Si no està prou cuit ho deixem 10 minuts més.

Quan estigui tot cuit, treiem la cassola del foc i ho triturem tot fins que ens quedi una crema fina sense cap grumoll. Hi afegim la nata líquida i remenem fins que quedi tot homogeni.

Aquesta crema es pot servir calenta o freda, com més ens agradi!

Cuscús

NOM:

M. Lluïsa Hurtado Rodríguez

ASSOCIACIÓ:

Associació d'Amics Solidaris amb el Poble Sahrauí - ADSAPS

RECEPTA TÍPICA DE:

Sàhara Occidental

Per què has triat aquest plat?

Perquè em recorda el somriure i les ganes amb què me'l va ensenyar a fer la nena d'acollida dels camps de refugiats del Sàhara Occidental, que vam tenir a casa durant 7 estius. El cuscús és un plat que només es cuina per a festes i casaments perquè, tot i ser un plat econòmic per a nosaltres, per a ells és un àpat festiu.

Ingredients per a 4 persones

· 1 ceba.
· 1 pebrot vermell.
· 3 carrotes.
· 1 carbassó petit.
· 1 albergínia petita.
· Sal, comí i nou moscada.
· 250 g de cuscús.
· 250 cl d'aigua amb una pastilla de brou de pollastre.
· 25 g de mantega.

Elaboració

Tallem la ceba, el pebrot, les carrotes, el carbassó i l'albergínia en daus i reservem.

Posem l'oli cobrint el fons de la paella (millor tipus wok) i a foc fort hi afegim la ceba, el pebrot i la carrota i salem al gust. Quan la ceba comenci a daurar-se hi afegim el carbassó i l'albergínia. Quan veiem que la verdura està cuita hi afegim un polsim de comí i la nou moscada, apaguem el foc i deixem reposar.

Mentre fem bullir l'aigua hi afegim la pastilla de brou de pollastre i la mantega. Quan l'aigua bulli hi afegim el cuscús.

Finalment, escorrem l'aigua, afegim les verdures al cuscús, ho barregem tot i… ja està llest per servir!

Iuca amb "mojo criollo"

NOM:

Pilar Funes

ASSOCIACIÓ:

CARIBAND - Associació de ball social estil caribeny

RECEPTA TÍPICA DE:

Cuba

Per què has triat aquest plat?

És un dels plats vegetarians més típics de Cuba.

Ingredients per a 4 persones

· 4 iuques.
· ½ ceba.
· 5 grans d'alls.
· ½ tassa d'oli vegetal, o mantega de porc per al *mojo.*
· 1 taronja agra.
· Sal.

Elaboració

Pelem la iuca i la tallem a trossos, aproximadament de 10 cm.
En una olla a pressió posem la iuca amb abundant aigua i quan arrenqui el bull aboquem una o dues tasses d'aigua freda a l'olla i hi afegim la sal. Tapem l'olla i ho cuinem durant uns 45 minuts. Si llavors la iuca ha quedat ben tova, la traiem, l'escorrem i la col·loquem en un plat per servir.

Per fer el mojo criollo piquem els grans d'all i tallem la ceba en cèrcols o tires fines. Ho posem tot en un recipient de fusta o metall.
En una paella posem a escalfar l'oli. Quan estigui calent, el tirem al recipient que conté l'all i la ceba. Afegim el suc de la taronja agra i sal al gust.

Posem el mojo criollo sobre la iuca bullida i...a taula!

"Lumpiang Sariwa"

NOM:

Melita Parducho Larino

ASSOCIACIÓ:

Associació de Residents Filipins a Andorra

RECEPTA TÍPICA DE:

Filipines

Per què has triat aquest plat?

Perquè és un plat per compartir que agrada molt als filipins i a la gent d'Andorra.

Ingredients per a 4 persones

Ingredients del farcit

· 300 g de carrota tallada en juliana.
· ½ kg de patates tallades en juliana.
· ½ tassa de cacauets aixafats.
· 300 g de mongetes tendres tallades en juliana.
· 1 ceba de mida mitjana ben picada.
· 3 cullerades d'all picat.
· Fulles d'enciam.

Ingredients per realitzar el *wrapper* (pasta del rotllet)

· 1 tassa de farina.
· 2 ous.
· 2 cullerades d'oli de gira-sol.
· ½ culleradeta de sal.
· ½ tassa de llet.

Ingredients per a la salsa

· 1 cullerada de salsa de soja.
· ½ tassa de sucre roig.
· 2 tasses d'aigua.
· ½ cub de caldo de carn de porc.
· 1 cullerada d'all picat.
· 2 cullerades de Maizena diluïdes en 4 cullerades d'aigua.

Elaboració

Per elaborar el farcit posem oli en una paella calenta i hi afegim l'all i les cebes fins que estiguin daurades. Seguidament, afegim la carn de porc i la cuinem fins que quedi de color marró clar; llavors passem a afegir les patates i ho deixem cuinar 5 minuts més, o fins que les patates quedin toves. Un cop fetes les patates afegim les carrotes i les mongetes tendres i ho barregem tot bé amb la resta d'ingredients.

"Lumpiang Sariwa"

NOM:
Melita Parducho Larino

ASSOCIACIÓ:
Associació de Residents Filipins a Andorra

RECEPTA TÍPICA DE:
Filipines

Per elaborar la pasta del rotllet posem en un bol els ous i els batem. Sense deixar de batre, hi afegim la llet, la sal, la farina i finalment l'oli. Continuem remenant fins que quedi tot ben barrejat i reservem la pasta.

Seguidament, posem una paella antiadherent a foc mig i hi afegim oli o greix de mantega. Aboquem mitja tassa de pasta inclinant la paella per distribuir el líquid uniformement i la cuinem fins que la part superior quedi seca (2 minuts). Amb una espàtula plana retirem la pasta cuita i la reservem en una safata plana fins que es refredi.

Per elaborar la salsa cal abocar l'aigua dins d'una cassola i portar-la a ebullició. Afegim el sucre i el cub de carn de porc. Afegim una mica de salsa de soja i sal i ho barregem bé. Per un altre costat, diluïm la Maizena amb aigua i l'aboquem a la cassola amb la resta d'ingredients cuinant-ho tot fins que la salsa quedi espessa. La deixem refredar i la reservem.

La tècnica per embolcallar la carn i fer els rotllets és la següent: posem una làmina de pasta cuita en una safata i a la part superior central hi posem una fulla d'enciam. Agafem amb una cullera els ingredients cuinats, els posem al mig de la pasta i ho repartim bé. Tanquem l'embolcall plegant primer la part inferior i després fem rodar els costats fins que el farcit quedi tancat.

A l'hora de servir els rotllets els acompanyem amb la salsa i decorem amb cacauet triturat i all picat.

Macarrons amb embotit

NOM:

Miquel Àngel Almeyda

ASSOCIACIÓ:

Gresca Gegantera d'Andorra la Vella

RECEPTA TÍPICA DE:

Recepta familiar

Per què has triat aquest plat?

Perquè és una recepta familiar que ha passat de generació en generació.

Ingredients

· Macarrons.
· Ceba.
· All.
· Tomàquet fregit.
· Paté.
· Sobrassada.
· Pernil dolç i/o salat.
· Salami.

Elaboració

En primer lloc posem a bullir els macarrons.

Mentre els macarrons estan al foc, piquem les cebes i els alls i fem un sofregit afegint-hi oli d'oliva. Després triturem tot l'embotit (es pot fer amb qualsevol embotit que hi hagi a casa) i l'afegim al sofregit. Quan agafa una mica de color, afegim mig pot de tomàquet fregit.

Finalment escorrem els macarrons i hi afegim la salsa.

Ous ferrats amb pernil salat i mel

NOM:

Teo Armengol

ASSOCIACIÓ:

Fallaires d'Andorra la Vella

RECEPTA TÍPICA DE:

Trobada Fallaires

Per què has triat aquest plat?

Aquesta recepta és el que acostumàvem a esmorzar quan anàvem a les reunions per preparar la candidatura de les falles a la Unesco. En alguna ocasió, fins i tot quan la cuinera no sabia la recepta, entràvem nosaltres a la cuina a fer-ho.

Ingredients per a 4 persones

· Pernil salat.
· Mel.
· Ous.
· Oli.

Elaboració

Passem per una paella, ben calenta, els talls de pernil fins que el greix quedi transparent. Retirem i reservem.

A la mateixa paella que hem utilitzat, afegim oli d'oliva a la paella, tres cullerades de mel i ho remenem fins que estigui tot caramel·litzat. Afegim els ous i amb una cullera els anem cobrint fins que quedin ben ferrats.

A l'hora d'emplatar, posem les rostes de pernil al fons del plat i els ous a sobre. Salpebrem els ous i hi tirem la salseta que ha quedat a la paella per sobre.

Recomanacions del cuiner:
per gaudir del tot del plat és important acompanyar-lo amb un bon pa de pagès o morè i un bon porró de vi!

Patates al curri a l'estil ugandès

NOM:
Jesús Muro

ASSOCIACIÓ:
Associació Andorrana de Cooperació veterinària a l'Àfrica de l'Est - DAKTARI

RECEPTA TÍPICA DE:
Uganda

Per què has triat aquest plat?
Perquè és el resultat de la presència dels indis a Uganda, els quals van enriquir notablement la cuina amb les espècies.

Ingredients per a 4 persones

· 1 kg de patates pelades.
· 1 ceba mitjana, pelada i finament picada.
· 2 grans d'all picats.
· ½ culleradeta de cúrcuma.
· ½ culleradeta de salsa piri-piri (xili).
· ½ culleradeta de canyella mòlta.
· ½ culleradeta de coriandre mòlt.
· 1 culleradeta de tomàquet triturat.
· 1 cullerada de suc de llimona.
· 1 cullerada de julivert fresc picat.
· 2 cullerades soperes d'oli.
· ¾ d'una tassa amb aigua.
· Arròs i sal.

Elaboració

Escalfem l'oli i ofeguem les cebes. Quan comencin a daurar-se, afegim l'all i ho cuinem durant 30 segons. Afegim, a poc a poc, totes les espècies remenant contínuament i ho deixem fregir durant 1 minut. Hem de vigilar que no es cremin les espècies! Seguidament afegim el tomàquet triturat, el suc de llimona, el julivert i la sal al gust. Finalment, tallem les patates a daus i les afegim a la resta dels ingredients.

Remenem bé per distribuir la salsa i hi afegim l'aigua.

Ho fem coure, sense tapar,durant uns 10 minuts o fins que veiem que les patates estiguin tendres i la salsa s'hagi reduït. Si veiem que les patates estan crues o una mica seques afegim una mica d'aigua a la cocció.

Recomanacions del cuiner:
aquestes patates són ideals acompanyades d'arròs!

"Pesto alla genovese"

NOM:

Cristina Debenedetti

ASSOCIACIÓ:

Associació Italiana d'Andorra

RECEPTA TÍPICA DE:

Itàlia

Per què has triat aquest plat?

Per donar a conèixer l'originalitat del "pesto".

Ingredients per a 4 persones

· 2 grans d'all.
· 4 branquetes d'alfàbrega.
· 1 litre d'oli d'oliva verge.
· 50 g de pinyons.
· 50 g de mantega.
· 250 g de formatge Parmigiano Reggiano.
· 100 g de formatge Pecorino.
· Sal al gust.

Elaboració

Netegem les fulles d'alfàbrega amb aigua i les escorrem embolicant-les, d'una en una, en paper de cuina absorbent.
Dins d'un got de batre hi posem les fulles, els alls, els formatges, la mantega, el litre d'oli, la sal i els pinyons i ho batem tot fins aconseguir una crema.

Fàcil i ràpid! Ja tenim *pesto* per afegir a la nostra pasta preferida!

Recomanacions de la cuinera:
el pesto pot estar a la nevera 5 dies. Si veiem que no l'hem d'utiitzar, es pot congelar.

La mateixa recepta es pot fer manualment, canviant la batedora per la mà de morter!

"Pisca" andina veneçolana

NOM:

Elsy Josefina Benítez

ASSOCIACIÓ:

Orfeó Andorrà

RECEPTA TÍPICA DE:

Veneçuela

Per què has triat aquest plat?

Sóc veneçolana i aquest és un dels plats representatius dels Andes veneçolans. A tota la regió andina s'acostuma a prendre aquesta sopa per esmorzar.

Ingredients per a 4 persones

· 2 ½ tasses d'aigua o brou de pollastre.
· 1 branca de coriandre.
· 1 ceba a trossos petits.
· 3 grans d'alls xafats i picats.
· 4 patates senceres.
· 4 ous frescos.
· 1 cullerada de cebollí picat.
· ½ cullerada de pebre vermell dolç.
· 2 tasses de formatge blanc fresc tallat a trossos.
· 2 tasses de llet.
· 2 tasses de pa torrat sucat amb mantega i tallat a daus.

Elaboració

Es fa bullir l'aigua o el brou amb la ceba, el pebre vermell, el cebollí, el coriandre, els alls i les patates. Quan veiem que les patates estan cuites s'hi afegeix la llet ben calenta i s'apaga el foc.

A l'hora d'emplatar ho servim força calent i a cada plat s'hi afegeix un ou, alguns trossos de formatge blanc i alguns daus de pa torrat. Ho deixem reposar 3 minuts i... a punt per portar a taula!

Pizza fallaire

NOM:
Fidel Solsona

ASSOCIACIÓ:
Fallaires d'Andorra la Vella

RECEPTA TÍPICA DE:
Trobada de fallaires

Per què has triat aquest plat?
Aquesta recepta ha format part de les trobades del col·lectiu de fallaires en el procés de candidatura "Les festes del Foc del solstici d'estiu als Pirineus" com a patrimoni immaterial de l'UNESCO.

Ingredients per a 4 persones

· Base de pizza.
· Tomàquet triturat.
· Nous.
· Formatge blau.
· Pinya.
· Cansalada.
· Un ou al centre de la pizza, simulant una roda de foc.

Elaboració

El primer que necessitem és una bona base de pizza; la podem fer nosaltres mateixos seguint alguna recepta que trobem a internet o bé adquirint-la al nostre comerç habitual.

En una paella, fregim la cansalada fins que quedi al punt de cruixent i ho reservem.

Agafem la base de pizza, hi escampem el tomàquet i hi afegim el formatge blau, les nous i la pinya. Afegim la cansalada i, per últim, hi posem l'ou al centre i la coem al forn a 220ºC.

Recomanacions del cuiner:
un cop a taula, afegim oli picant al gust o fins aconseguir el grau d'escalfor que proporciona el fet de rodar una falla la revetlla de Sant Joan.

Rotllets d'espàrrecs verds amb beixamel

NOM:

Mònica Pérez Bàrcia

ASSOCIACIÓ:

Esbart Dansaire d'Andorra la Vella

RECEPTA TÍPICA DE:

Andorra

Per què has triat aquest plat?

He triat aquest plat perquè és un plat de verdures fàcil de fer i a casa meva ens el mengem tots molt bé. És perfecta per als nens!

Ingredients per a 4 persones

· 24 espàrrecs verds.
· 8 rodanxes de pernil dolç.
· 8 rodanxes de formatge.
· 2 cullerades de farina.
· 4 cullerades d'oli.
· ¼ de ceba.
· Nou moscada ratllada, sal i pebre.
· 700 ml de llet.
· 250 g de formatge ratllat.

Elaboració

Pelem els espàrrecs, els posem a coure durant 35 minuts al vapor, els salem i reservem.

Rotllets: posem una rodanxa de pernil dolç, a sobre una de formatge, a sobre 3 espàrrecs i enrotllem. Col·loquem els 8 rotllets en una safata de forn.

Beixamel: en una paella fregim la ceba ratllada perquè l'oli agafi el gust, afegim la farina fins que es dauri i després, hi afegim la llet calenta poc a poc. Remenem fins que la beixamel agafi la consistència desitjada, afegim la nou moscada ratllada i salpebrem. Si queden grumolls, es pot passar la beixamel per la batedora.

Per acabar, cobrim els rotllets amb la beixamel, posem formatge per sobre i gratinem al forn fins que estiguin daurats.

Recomanacions de la cuinera:
la recepta es pot fer amb formatge baix en greix i llet descremada. També es pot fer afegint beixamel que ja estigui feta per estalviar temps. També és possible fer una variació de la recepta afegint als rotllets una mica de crema de llet baixa en greix en lloc de la beixamel.

Salsa de calçots

NOM:

M. Carmen Pantebre Prat

ASSOCIACIÓ:

Agrupació Sardanista Andorrana

RECEPTA TÍPICA DE:

Catalunya

Per què has triat aquest plat?

Perquè és una salsa d'acompanyament dels calçots típica catalana. A més, cal recordar que la nostra parròquia d'Andorra la Vella està agermanada amb Valls (Alt Camp).

Ingredients per a 4 persones

· 100 g d'ametlles.
· 30 g d'avellanes torrades.
· 6 o 7 tomàquets madurs mitjans.
· 2 culleretes de pebrot de romesco.
· ½ bitxo de caiena.
· 1 l d'oli d'oliva verge.
· 2 grans d'alls tendres.
· 1 cabeça d'alls escalivats.
· Pebre vermell dolç en pols.
· 1 llesca de pa sec.
· Galetes Maria.

Elaboració

En primer lloc, escalivem els tomàquets i els alls, i els retirem.

Agafem les ametlles, les avellanes, els dos grans d'alls tendres i els piquem. Afegim els tomàquets escalivats i pelats, sense llavors, la cabeça d'alls escalivada i les dues cullerades del pebrot de romesco. Hi afegim el bitxo de caiena, el litre d'oli, les dues culleretes de pebre vermell dolç en pols, la llesca de pa sec sucada en vinagre, les dues galetes Maria i ho triturem tot.

I ja tenim la salsa llesta per sucar-hi els calçots!!!

"Spaghetti alla carbonara"

NOM:

Angelica Turroni

ASSOCIACIÓ:

Associació Italiana d'Andorra

RECEPTA TÍPICA DE:

Itàlia

Per què has triat aquest plat?

Durant la 2a Guerra Mundial, quan els americans van arribar a Itàlia, van començar a cuinar la carbonara amb cansalada i ous, però la típica recepta de la carbonara italiana en cap cas es cuina amb aquests ingredients! Per això, us volem fer conèixer la nostra carbonara original!

Ingredients per a 4 persones

· 400 g d'espaguetis.
· 150 g de cansalada de porc.
· 3 ous sencers + 1 rovell.
· 100 g de formatge Parmigiano Reggiano.
· 50 g de formatge Pecorino.
· Mantega al gust.
· Oli, sal i pebre negre.
· All picat (opcional).

Elaboració

Fem bullir la pasta al gust o seguint les indicacions de la marca. Quan la considerem al punt, la refredem sota l'aixeta amb un bon raig d'aigua freda perquè es pari la cocció, l'escorrem i la reservem.

Dins una paella amb una mica d'oli, sofregim l'all picat, hi posem una mica de mantega i, quan l'all està daurat, afegim la cansalada trossejada a tallets ben petits.

Paral·lelament, en un bol batem els ous i hi afegim els dos formatges ratllats, afegim la sal i el pebre al gust. Ho batem tot fins que quedi una crema.

Tirem la pasta dins la paella on hi tenim la cansalada i ho remenem tot molt bé perquè vagi agafant el gust.

Ho traiem del foc, ho aboquem tot dins del bol on tenim els ous batuts amb el formatge, ho barregem tot molt bé i ràpidament ho servim.

Com veieu, si volem gaudir de tot el sabor, és un plat que s'ha de coure i menjar!

Suc de "bissap"

NOM:

Marguerite Deboudou

ASSOCIACIÓ:

Dàlmates Sense Fronteres

RECEPTA TÍPICA DE:

Burkina Faso

Per què has triat aquest plat?

Perquè és una beguda molt popular de Burkina Faso, que aporta moltes vitamines i és molt diürètica.

Ingredients per a 4 persones

· 400 g de flors seques de bissap o de flor d'hibisc.
· 2,5 l d'aigua.
· 250 g de sucre en pols.
· 2 paquets de sucre de vainilla.
· 1 cullerada d'aigua de flor de taronger i/o ½ ram de menta i/o 1 grapat de nou moscada en pols.

Elaboració

Esbandim les flors d'hibisc amb aigua fresca.

Fem bullir l'aigua, afegim les flors d'hibisc i ho fem bullir durant 20 minuts més (veurem que l'aigua es torna de color rosa o vermell), ho retirem del foc i ho deixem refredar i colem el suc.

Afegim el sucre en pols, el sucre de vainilla, l'aigua de flor de taronger i/o el ½ ram de menta i/o una mica de nou moscada en pols. Ho aboquem a una ampolla i la guardem a la nevera durant 4 hores.

Recomanacions de la cuinera
el suc d'hibisc s'ha de beure ben fresc!

Trinxat de col amb rostes

NOM:

Gisela Tapias Mas

ASSOCIACIÓ:

Gresca Gegantera d'Andorra la Vella

RECEPTA TÍPICA DE:

Andorra

Per què has triat aquest plat?

Aquesta és una recepta típica d'Andorra, un plat suculent que no faltava mai a la taula de les nostres àvies.

Ingredients per a 4 persones

· Col.
· Patata.
· Oli.
· Ceba i all.
· Cansalada.

Elaboració

Posem a bullir les patates i la col tallada a trossos. Quan estiguin al punt de cocció, escorrem i reservem.

Agafem una cassola amb un raig d'oli d'oliva i hi anem tirant els trossets de ceba, un parell de grans d'all i ho fem coure a foc lent. Als 5 minuts hi afegim la cansalada tallada a trossets i ho rostim 5 minuts més, fins que quedi cruixent. Finalment, hi aboquem tota la patata i la col trinxant-la amb una forquilla i anem remenant perquè no se'ns enganxi. Salpebrem i... ja el podem dur a taula!

"Penne alla diavola"

NOM:

Gerard Miralles Carrillo

ASSOCIACIÓ:

Colla de Diables d'Andorra

RECEPTA TÍPICA DE:

Itàlia

Per què has triat aquest plat?

La Colla de Diables d'Andorra és una entitat dedicada a la difusió de les tradicions de la cultura del foc. Som una associació de gent de sang calenta i picant, i ens ha semblat una bona idea recuperar aquesta recepta, ja que és un plat de pasta, com el seu nom indica, diabòlicament picant i calent. Un plat perfecte per treure foc dels queixals!

Ingredients per a 4 persones

· 320 g de macarrons.
· 400 g de tomàquet triturat.
· 1 ceba gran.
· 1 bitxo.
· Un gra d'all.
· Oli d'oliva verge.
· Sal i sucre al gust.

Elaboració

Fem bullir els macarrons al gust. Quan els considerem al punt, els escorrem i reservem.

Dins una paella, amb un bon raig d'oli d'oliva verge, sofregim la ceba picada. A continuació hi afegim el bitxo ben picat, l'all i ho deixem coure uns minuts. En el mateix sofregit hi afegim els 400 g de tomàquet triturat, una cullerada de sucre i un polsim de sal. Ho deixem coure 10 minuts a foc lent.

Quan tinguem la salsa a punt, la barregem amb els macarrons i ho remenem tot.

Els servim amb un raig d'oli per sobre i una mica de formatge parmesà al gust, i ja els tenim a punt per menjar!

Segons Plats

BON PROFIT!

"Ceebu Jen"

NOM:

Sophie Ndao

ASSOCIACIÓ:

AFRICAND

RECEPTA TÍPICA DE:

Senegal

Per què has triat aquest plat?

Perquè és el plat principal del Senegal.

Ingredients per a 4 persones

· 1 mero gran o lluç.
· 2 cebes.
· 2 grans d'all.
· 3 carrotes.
· 1/2 col blanca.
· 1 tros de carabassa.
· 1 iuca.
· 1 albergínia.
· 1 bitxo vermell.
· 1 peça de *guedj* i de *yeet* (marisc fermentat que s'utilitza com a condiment característic de la cuina senegalesa, de venda en botigues alimentàries ètniques).
· Julivert.
· Arròs trencat 2 cops (de venda en botigues alimentàries ètniques).
· 2 cubs de caldo de verdures.
· 1 pot de tomàquet concentrat.
· Sal i pebre.

Elaboració

Per fer el condiment tallem finament el julivert, l'all i la ceba, hi afegim una mica de picant i ho tirem per sobre del peix que, prèviament, haurem tallat en dos meitats.

En una olla bastant gran, saltegem la ceba i hi afegim el tomàquet. Ho deixem coure a foc lent durant 2 minuts i ho diluïm amb aigua. Seguidament, pelem i tallem a trossos les verdures, les afegim a l'olla i ho

"Ceebu Jen"

cobrim amb aigua. Afegim les pastilles de caldo i, si cal, rectifiquem de sal. Aquesta preparació la deixem que bulli a foc lent durant, com a mínim 45 minuts.

Mentrestant, rentem l'arròs i el precuinem al vapor.

Ajustem el condiment de la salsa i afegim el peix, el *guedj* i el *yeet* a l'olla. Deixem que bulli tot, a foc lent, 15 minuts i retirem el peix, les verdures, el *guedj* i el *yeet*.

Un cop retirats el peix i les verdures, afegim l'arròs a l'olla i el cuinem, a foc molt lent, fins que el brou que queda cobreixi l'arròs un centímetre. Si és necessari afegim una mica més de brou, tenint en compte que l'arròs ha de quedar cuit i els grans solts.

NOM:
Sophie Ndao

ASSOCIACIÓ:
AFRICAND

RECEPTA TÍPICA DE:
Senegal

Peix a la "veracruzana"

NOM:

María Cristina Valladares Riestra

ASSOCIACIÓ:

Associació Mexicans a Andorra - Mexand

RECEPTA TÍPICA DE:

Mèxic

Per què has triat aquest plat?

Perquè és d'una regió on vaig viure molt de temps (Veracruz, Mèxic) i m'agrada molt l'elaboració d'aquest plat.

Ingredients per a 4 persones

· 4 filets de peix blanc (perca, lluç, llobarro o bacallà).
· 2 tomàquets tallats a rodanxes.
· 20 olives.
· Tàperes grans.
· 1 pebrot vermell tallat a tires.
· Ceba blanca filetejada.
· Sal i pebre.
· Vi blanc.

Elaboració

Fem un sofregit amb la ceba, el pebrot, el tomàquet, les olives i les tàperes grans, i el reservem.

Coem cada un dels filets de peix utilitzant la tècnica de la *papillote*: col·locarem cada tall de peix sobre un tros de paper d'alumini, el salpebrem, afegim part del sofregit que hem fet anteriorment, 1/4 de tassa de vi blanc i ho emboliquem amb el paper d'alumini. S'ha de procurar fer un bon embolcall i segellar bé cada paquet, doncs volem que es coguin al vapor i no s'escapi el suc.

Enfornem les 4 peces de peix durant 10 min a 180 graus i ja podem emplatar cada filet amb el suquet que ha generat la cocció!

"Pescado sudado"

NOM:

Mercedes Ysabel Hernández Quiroz

ASSOCIACIÓ:

Associació de Residents Peruans al Principat d'Andorra

RECEPTA TÍPICA DE:

Perú

Per què has triat aquest plat?

Perquè és un plat molt tradicional del nostre país.

Ingredients per a 4 persones

· 6 pebrots grocs, 4 sense venes ni llavors i 2 tallats a tires.
· 1 tros de *zapallo loche* o carbassa.
· 1 ceba vermella picada molt fina.
· 1 cullerada d'all mòlt.
· 1 peix blanc de 2 kg o 1 kg de filets de peix (al gust).
· 2 cebes vermelles a tires.
· 4 tomàquets a tires.
· 1 rodanxa de *rocoto* o pebrot vermell picant.
· 1 rajolí de *chicha de jora norteña* o, si no en tenim, cervesa, vi blanc i llimona.
· 1 branqueta de coriandre.
· 1 manat de cebollí.
· 1 iuca bullida.
· All i pebre.

Elaboració

En un cassó fem bullir la carbassa i ho reservem.

Seguidament, en un bol liqüem 4 pebrots grocs sense venes ni llavors i, en un altre, el tros de carbassa.

A continuació, fem un marinat amb una ceba vermella picada molt fina i una cullerada d'all mòlt i ho deixem reposar dos minuts. Afegim el liquat de pebrot, ho deixem cuinar 5 minuts, afegim la carbassa liquada i ho barregem tot.

"Pescado sudado"

NOM:

Mercedes Ysabel Hernández Quiroz

ASSOCIACIÓ:

Associació de Residents Peruans al Principat d'Andorra

RECEPTA TÍPICA DE:

Perú

Per un altre costat, tallem a tires les cebes, els tomàquets i els pebrots grocs. Agafem una cassola i col·loquem la meitat de la verdura a la base, a sobre el peix i la resta de verdures, cobrint-lo. Ho banyem tot amb un rajolí de *chicha de jora norteña* (si no en tenim, hi tirem cervesa, vi blanc i llimona), afegim el marinat de verdures, una rodanxa de *rocoto* o pebrot vermell picant, unes branquetes de coriandre, un manat de cebollí, sal i pebre. Ho tapem i ho deixem cuinar a foc lent fins que el peix estigui al punt. A l'hora d'emplatar, es pot acompanyar el peix amb iuca.

Tagín de peix amb verdura a la marroquina

NOM:

Meriem Boukhali

ASSOCIACIÓ:

AFRICAND

RECEPTA TÍPICA DE:

Marroc

Per què has triat aquest plat?

És un plat típic de la zona de la costa d'on jo sóc i que és molt fàcil d'elaborar.

Ingredients per a 4 persones

· 750 g de verat tallat a trossos.
· 1 llimona gran.
· 4 grans d'all.
· 1 ceba gran.
· 2 o 3 tomàquets canaris grans.
· 2 pebrots verds.
· 3 patates mitjanes.
· 4 carrotes.
· 1 branqueta de coriandre.
· 1 cullera sopera de comí, 1 de paprika i 1 de pebre negre.
· 100 g d'olives verdes.
· 5 cl d'oli d'oliva.
· 1 polsim de sal.

Elaboració

Rentem el peix i el tallem a trossos.

Preparem el condiment del peix barrejant els següents ingredients: oli d'oliva, coriandre, comí, pebre vermell, pebre negre, all picat, el suc d'una llimona i sal.
Agafem un plat gran, barregem el condiment amb els trossos de peix, i, vigilant que quedi tot el peix ben cobert, el deixem macerar 30 minuts. Passat aquest temps, retirem el peix i reservem el condiment per més endavant.

Tagín de peix amb verdura a la marroquina

NOM:
Meriem Boukhali

ASSOCIACIÓ:
AFRICAND

RECEPTA TÍPICA DE:
Marroc

Mentrestant, pelem i tallem les carrotes a tires, les patates a trossos i els tomàquets i la ceba en rodanxes. Escalivem els pebrots, els pelem i els tallem a tires.

Agafem el plat de tagín i, al fons, col·loquem les tires de pastanaga, la ceba i els tomàquets. Col·loquem el peix sobre les verdures i hi afegim un got d'aigua amb la resta de condiment que teníem reservat. Cobrim el peix amb les patates, els pebrots, les olives i les rodanxes de llimona. Tapem el plat i el deixem cuinar, durant 45 minuts a foc molt lent.

El tagín de peix s'ha de servir molt calent.

Mar i muntanya

NOM:

Bibiana García Matías

ASSOCIACIÓ:

Orfeó Andorrà

RECEPTA TÍPICA DE:

Salamanca

Per què has triat aquest plat?

És una recepta que vaig aprendre de la meva mare. L'he triada perquè és senzilla de preparar i molt original, amb ingredients molt diferents que, combinats, donen un molt bon resultat.

Ingredients per a 4 persones

· 2 peus de porc partits en 4 trossos.
· 4 trossos de bacallà al punt de sal.
· 250 g de tomàquet rallat.
· 2 cebes.
· 1 cabeça d'alls.
· 2 fulles de llorer.
· Julivert.
· 1 cullerada de pebre vermell.
· 6 ametlles.
· 1 got de vi blanc.
· Farina.
· Oli.
· Sal.

Elaboració

Posem a bullir els peus de porc amb les fulles de llorer, una ceba i sal fins que estiguin tendres (unes dues hores aproximadament). Els deixem refredar, els desossem i ho reservem.

En una cassola fregim la ceba i els alls picats. Quan estiguin daurats, hi afegim el vi i esperem que s'evapori. A continuació, hi afegim el tomàquet i ho sofregim tot. Hi afegim també un parell de gots de l'aigua de bullir els peus.

En una paella fregim el bacallà, prèviament passat per farina i, un cop cuit, l'afegim a la cassola del sofregit junt amb els peus de porc desossats.
Paral·lelament, fem una picada amb les ametlles, els alls, el julivert i el pebre vermell, i també ho afegim a la cassola.

Ho deixem coure tot junt 10 minuts i... llestos! Un plat per llepar-se els dits!

Arròs al greix

NOM:

Josephine Kandio

ASSOCIACIÓ:

Dàlmates Sense Fronteres

RECEPTA TÍPICA DE:

Burkina Faso

Per què has triat aquest plat?

L'arròs al greix és un dels plats nacionals de Burkina Faso. S'utilitzava tradicionalment com a plat de celebració en batejos.

Ingredients per a 4 persones

· 1 pollastre o 600 g de carn de xai o bou, tallat en trossos petits.
· 3 tasses d'arròs.
· 1 ceba.
· 2 tomàquets o 1 llauna de tomàquets pelats.
· 3 carrotes o un tros de carbassa.
· 1/4 de col.
· 3 caps d'all.
· 1 cub de caldo de pollastre.
· Oli.
· Sal i pebre.

Elaboració

Posem l'arròs en remull per eliminar el midó, l'escorrem i el reservem.

Daurem el pollastre o la carn en oli calent. Afegim els tomàquets, l'all, el cub de caldo diluït en una mica d'aigua, salpebrem i ho coem durant 2-3 minuts. Seguidament, hi afegim les verdures picades i 3 tasses d'aigua i deixem que arrenqui el bull.

Quan l'aigua bulli, afegim l'arròs i, a foc lent, ho deixem coure tot fins que l'arròs estigui al punt.

I ja tenim un plat ben festiu!

Cabrit al forn amb patates

NOM:

Maria Helena Gonçalves Cunha

ASSOCIACIÓ:

Associació Cultural de Residents d'Alto Minho

RECEPTA TÍPICA DE:

Portugal

Per què has triat aquest plat?

Perquè és un plat que cuinem quan estem de celebració.

Ingredients per a 4 persones

· ½ cabrit petit.
· 1 kg de patates petites.
· 1 got de vi blanc.
· 3 grans d'all.
· Llorer.
· Pebrot vermell en pols.
· Pebre i sal.
· Mantega.
· Oli d'oliva.

Elaboració

El dia anterior rentem el cabrit, el trossegem i el posem dins d'una cassola amb el vi, la sal, els alls, el llorer i el pebre. Reservem a la nevera fins al dia següent.

Per cuinar el cabrit, untem una safata de forn amb mantega, hi posem el cabrit amb el suquet que ha generat a la nevera i hi afegim oli d'oliva per sobre. Cobrim la safata amb paper d'alumini i la posem al forn una hora i mitja a 150º. Passat aquest temps, retirem el paper de plata i deixem daurar el cabrit durant 30 minuts més.

Per un altre costat, rentem i tallem les patates i les posem en una altra safata amb sal, pebre, pebrot vermell en pols, una mica de vi blanc i oli d'oliva. Ho barregem tot i ho posem al forn tapat amb paper d'alumini durant 25 minuts. Finalment, retirem el paper d'alumini i ho deixem 10 minuts més per a què es dauri.

A l'hora d'emplatar-ho, les patates al forn serviran d'acompanyament.

Cargols a la paella

NOM:

Daniel Pérez Carrillo

ASSOCIACIÓ:

Agrupació Sardanista Andorrana

RECEPTA TÍPICA DE:

Els cargols són típics de la zona de Lleida, però aquesta recepta és meva.

Per què has triat aquest plat?

Perquè sóc de la terra ferma i m'agrada cuinar-lo quan tinc amics i família a casa.

Ingredients per a 4 persones

· 2 bosses de cargols.
· Oli d'oliva.
· Sal i pebre.
· Pebre picant.
· Pebre negre en bola.
· Timó.
· 1 fulla de llorer.
· 1 llimona.
· Whisky.

Elaboració

Agafem els cargols i els rentem ben nets amb 4 aigües. L'última rentada ho fem cargol per cargol per treure-li tota la terra que puguin tenir.

Omplim una olla d'aigua tèbia, amb un mica de sal, 1 fulla de llorer, 1 tros de llimona, una mica de pebre en bola i una mica de timó. Hi tirem els cargols i fem arrencar el bull. La bava dels cargols fa molta espuma i l'hem d'anar treient amb una espàtula. Un cop bullits, els fem escórrer i els netegem un cop més sota l'aigua.

Col·loquem els cargols en una paella gran i els escalfem. Un cop ben calents li tirem per sobre l'oli d'oliva, el pebre negre i un polsim de picant. Anem remenant constantment i els anem salant al gust. Per acabar, hi tirem whisky al gust (jo hi poso la mesura d'un tap) i flamegem.

I ja tenim els cargols a la paella llestos per menjar! Sempre que no oblidem acompanyar-los d'un bon all i oli.

Carn de vedella al curri

NOM:

Mercè Riba Garcia

ASSOCIACIÓ:

Associació Andorrana de Cooperació veterinària a l'Àfrica de l'Est - DAKTARI

RECEPTA TÍPICA DE:

Uganda

Per què has triat aquest plat?

Per donar a conèixer que la cuina ugandesa té una gran influència de cuines d'altres indrets i es basa en una barreja de sabors anglesos, àrabs i asiàtics, sobretot de l'Índia.

Ingredients per a 4 persones

· 1 kg de carn de vedella.
· 3 grans d'all picats.
· 1 polzada d'arrel de gingebre.
· 4 xilis vermells, secs i aixafats.
· 2/3 grans de pebre aixafats.
· 3 pals de canyella.
· 3 claus.
· Sal.
· ½ cullereta de comí.
· ½ tassa d'aigua.
· 2 cebes en rodanxes.
· 1 tomàquet gran picat.
· 1 culleradeta de pebre negre.
· 3 cullerades de salsa de tomàquet.
· 1 culleradeta de pebre vermell picant.
· 1 culleradeta d'oli.
· 2 cullerades de fulles de coriandre picat.
· Una cullerada de Maizena, si cal.

Elaboració

Cuinem la carn amb gingebre, alls, xilis vermells, grans de pebre, clau, canyella, llavors de comí, sal i aigua en una olla a pressió durant 45 minuts a foc lent. Ho reservem i ho deixem refredar, i tallem la carn rostida en rodanxes o en trossos gruixuts.

Colem el suc per separar les espècies i els altres ingredients, exprimint-ho fins l'última gota per no perdre l'essència i el sabor de tots els ingredients.

Carn de vedella al curri

NOM:
Mercè Riba Garcia

ASSOCIACIÓ:
Associació Andorrana de Cooperació veterinària a l'Àfrica de l'Est - DAKTARI

RECEPTA TÍPICA DE:
Uganda

Per un altre costat, escalfem l'oli en una paella i fregim la ceba fins que quedi daurada. Hi afegim el pebre en pols, ho saltegem i afegim el tomàquet picat. Finalment, afegim els trossos de rostit i la salsa de tomàquet.

Ho cuinem a foc lent durant uns 5 minuts fins que s'espessi la salsa. Si veiem que ens queda molt líquida podem afegir-hi una mica de Maizena.

A l'hora de servir-ho, podem decorar els plats amb unes fulles de coriandre.

Conill amb farcellets de col

NOM:

Maria Rosa Garrallà Coma

ASSOCIACIÓ:

Cor internacional d'Andorra

RECEPTA TÍPICA DE:

Andorra

Per què has triat aquest plat?

Perquè és un plat que ens feia la meva padrina d'Ordino.

Ingredients

· 1 conill de quilo.
· 1 col blanca grossa.
· 2 carrotes.
· 1 ceba.
· Bolets de temporada: poden ser murgues, fredolics o mucoses.
· 1 ou.
· Farina.
· Sal, oli i pebre.

Elaboració

Trossegem el conill i el passem per la paella. El posem en una olla amb la ceba i les carrotes trossejades, hi afegim la sal, l'oli i el pebre amb una mica d'aigua i el fem estofar.

Per un altre costat, fem bullir amb aigua i sal, la col amb les fulles senceres. Quan estiguin cuites, les escorrem vigilant que no se'ns trenquin massa. Agafem una o dues fulles, per fer-ne farcellets, i els passem per la pasta de farina i ou batut per arrebossar-los. Escalfem oli en una paella, els fregim i els reservem.

Un cop el conill cuit, posem els farcellets dins l'olla amb els bolets i els deixem coure 15 minuts més fent xup-xup.

Conill farcit rostit

NOM:
Conxita Naudi Camp

ASSOCIACIÓ:
Societat Andorrana de Ciències

RECEPTA TÍPICA DE:
Prats (Canillo)

Per què has triat aquest plat?

És un plat en què tots els ingredients es podien trobar a casa o a l'hort. A més, és senzill perquè en posar a coure els ingredients a la "cocotte", els aliments es couen a poc a poc i tan sols hem d'estar pendents de remenar de tant en tant. També és un bon plat perquè en farcir el conill, el rostit s'aprofita per a més comensals. Es preparava per a festivitats com la Festa Major, Meritxell o Nadal.

Ingredients per a 4 persones

· 1 Conill sencer de 1.200 - 1.500 g.
· 400 g de carn magra de porc picada.
· 3 llesques de molla de pa remullat amb llet i 1 ou.
· 1 cabeça d'alls i julivert.
· 2 cebes tallades a trossets.
· 1 tomata madura.
· Unes fulles de llorer.
· 1 copeta de vi blanc.
· Oli, sal, pebre i aigua.

Elaboració

Primer preparem el farciment barrejant la carn magra de porc picada, l'ou, el pa remullat amb llet, una o dues cabeces d'alls tallats a trossets i una mica de julivert. Posem el farciment dins la panxa del conill i el cosim.

Posem el conill lligat a la *cocotte*, hi afegim sal i pebre, la ceba a trossets, la resta de grans d'alls pelats sencers, la tomata partida sense pell, les fulles de llorer, el julivert, el vi blanc i una mica d'aigua perquè no es ressequi la carn. Deixem coure uns 45 minuts, fins que el conill estigui cuit.

Deslliguem el conill, traiem les cuixes i les espatlles i tallem la panxa a rodanxes i col·loquem totes les peces en una cassola.

Colem la salsa o bé triturem els vegetals cuits amb el seu suc, i cobrim els trossos de conill, deixant que faci xup-xup, durant 10 minuts.

Recomanacions de la cuinera:
si podeu, per cuinar el plat utilitzeu una *cocotte*, que permet cuinar els aliments amb el seu propi suc.

Costella de porc al forn

NOM:

Lola Carmona Valenzuela

ASSOCIACIÓ:

Orfeó Andorrà

RECEPTA TÍPICA DE:

Catalunya

Per què has triat aquest plat?

He escollit aquest plat perquè és molt senzill de fer i es poden trobar els ingredients tot l'any. També perquè mentre està al forn, tens temps per fer altres coses.

Ingredients per a 4 persones

· 1kg de costella de porc.
· 2 cebes.
· 1 tomàquet madur gran.
· 1 got petit de vi.
· 1 got petit d'oli d'oliva.
· 1 got de vinagre de Mòdena.
· 1 cullera sopera de mel.
· Sal, pebre i herbes de Provença.

Elaboració

Posem les costelles i les cebes tallades en una safata que pugui anar al forn, amb una mica d'aigua al fons, i ho salpebrem. Ho posem tot al forn a 150 graus durant dues hores i anem donant la volta a les costelles perquè es vagin fent dels dos costats.

En un bol apart, ratllem el tomàquet, hi afegim el vinagre de Mòdena, l'oli, el vi, la mel, les herbes de Provença, una mica de sal i ho remenem fins que es faci una salsa.

Quan les costelles estiguin daurades, les pintem amb aquesta salsa per un costat, i les tornem a posar 5 minuts al forn, les girem i les tornem a pintar posant-les al forn cinc minuts més.

Tallem les costelles i ja les podem servir acompanyades del suquet que s'ha fet al forn.

"Feijoada à transmontana"

NOM:

Maria Antonia Borges Lima

ASSOCIACIÓ:

A.R.P.A. Casa de Portugal

RECEPTA TÍPICA DE:

Portugal

Per què has triat aquest plat?

La "feijoada à transmontana" és un plat de la cuina portuguesa originari de la regió de Candedo.

Ingredients per a 4 persones

· 650 g d'entrecot.
· 120 g de cansalada.
· 500 g de mongetes vermelles.
· Col llombarda.
· 0,5 l d'oli d'oliva.
· 1 gra d'all.
· 1 ceba.
· 1 fulla de llorer.
· 1 dl de vi blanc.
· 1 cullereta de pebre vermell.
· 1 cullerada de sopa de polpa de tomàquet.
· Xoriço.
· Salsitxa.
· Botifarra negra.
· 200 g d'arròs.

Elaboració

El dia abans d'elaborar la recepta, posem les costelles en una safata i les adobem amb l'all, la sal, el llorer, el vi blanc i el pebre vermell i ho deixem reposar.

Igualment, el dia abans, posem les mongetes en aigua i les deixem en remull tota la nit. Una alternativa més ràpida és utilitzar mongetes ja cuites, però cuinades a casa queden més bones.

Al dia següent, coem les mongetes sense deixar que s'acabin de fer del tot i les reservem.

"Feijoada a transmontana"

NOM:
Maria Antonia Borges Lima

ASSOCIACIÓ:
A.R.P.A. Casa de Portugal

RECEPTA TÍPICA DE:
Portugal

Mentrestant, a una paella, posem a daurar la ceba i l'all amb oli d'oliva i una fulla de llorer. Quan tot estigui dauradet, hi afegim una cullerada de pebrot vermell i la polpa de tomàquet.

Seguidament, col·loquem les costelles que teníem reservades, les deixem suar una mica i hi afegim el suquet que s'ha fet quan hem condimentat la carn i una mica d'aigua de les mongetes cuites.

Deixem que la carn es vagi coent i, si cal, afegim més aigua de les mongetes. A continuació, afegim la cansalada i les salsitxes i ho deixem coure tot junt.
Quan la carn està gairebé cuita, hi afegim la col i la deixem coure 5 minuts. Seguidament, aboquem les mongetes i les deixem bullir fins que estiguin al punt.

A l'hora d'emplatar, ho podem acompanyar d'arròs blanc o arròs al forn sec.

Recomanacions de la cuinera:
aquest plat es pot preparar amb fesols vermells o mongetes blanques, orella, nas i pota de porc fumat, diversos tipus de salsitxes que, després de la cocció, queden estofats. Les hortalisses també poden ser unes altres que ens agradin més.

Orella i peus de porc amb samfaina

NOM:

Mercè Ubach i Torrent

ASSOCIACIÓ:

Societat Andorrana de Ciències

RECEPTA TÍPICA DE:

Andorra

Per què has triat aquest plat?

Totes les cases andorranes feien la matança del porc i, per tant, el tall era fàcil d'obtenir. Les verdures també es podien obtenir de l'hort. La combinació de porc amb verdures pot ser un plat únic complet. I, a més, el cartílag de l'orella i els peus de porc van bé per a les articulacions.

Ingredients per a 4 persones

· 2 peus de porc.
· 2 orelles de porc.
· Sal i pebre.
· Alls.
· Llorer i romaní.
· Panses i pinyons.

Ingredients per a la samfaina
· 1 ceba.
· 1 pebrot.
· 1 carbassó.
· 1 albergínia.
· 4 tomàquets.
· Oli d'oliva.
· Sal.

Elaboració

Fem bullir els peus oberts pel mig i l'orella de porc amb aigua, llorer, romaní, 4 grans d'all, sal i pebre. Es recomana treure les orelles primer i deixar que els peus bullin una estona més fins que estiguin cuits.

Per preparar la samfaina: tallem el pebrot, la ceba, el carbassó i l'albergínia a trossets petits i els fiquem en una paella amb oli calent i deixem que es vagin fent a poc a poc. A mig coure, hi afegim els tomàquets a trossets fins que estiguin cuits.

Per acabar de coure-ho tot, posem els peus i les orelles amb la samfaina i les panses en una cassola, deixem fer xup-xup uns 15 minuts i llestos!

Pastís de "choclo i carn"

NOM:

Ximena Correa

ASSOCIACIÓ:

Infants del Món

RECEPTA TÍPICA DE:

Xile

Per què has triat aquest plat?

Perquè té un sabor i una textura molt especials.

Ingredients per a 4 persones

· 600 g de carn picada.
· 500 cl de crema de llet.
· 1 kg de *choclo* en gra (blat de moro).
· 1 tassa de ceba picada.
· 1 gra d'all picat.
· 1 pebrot de morro de bou picat.
· 1 cub de caldo de carn.
· 2 ous durs molt picats.
· Olives.
· Panses.
· Oli, sucre glacé, sal i pebre.

Elaboració

Primer, sofregim en una paella la ceba i el pebrot de morro de bou i el reservem.

Seguidament, barregem el *choclo* amb la meitat del sofregit, salpebrem al gust i hi afegim la crema de llet. Així aconseguim un purè que reservem per més endavant.

Per un altre costat, saltegem la carn picada amb l'altra meitat del sofregit, l'all picat i el cub de caldo de carn.

Quan tenim el saltejat de carn fet, el posem en una safata de forn i, al damunt, hi afegim els ous, les olives i les panses i ho cobrim tot amb el purè de *choclo*, empolvorem el sucre i ho gratinem al forn.

Ho tallem en porcions i ja es pot emplatar!

Pollastre "tandoori masala"

NOM:

Gopi Jethani

ASSOCIACIÓ:

Associació Indi Resident a Andorra - Indira

RECEPTA TÍPICA DE:

Índia

Per què has triat aquest plat?

Perquè és un dels plats més gustosos de la cuina de l'Índia. Consisteix en marinar el pollastre amb iogurt i les espècies tandoori masala, que s'utilitzen molt a la nostra cuina, i que es poden comprar ja preparades a establiments especialitzats. Però aquí preparem una versió casolana, al forn convencional i amb espècies que podem trobar al nostre rebost.

Ingredients per a 4 persones

· 4 cuixetes de pollastre sense pell.
· 1 iogurt natural.
· El suc de mitja llimona.
· 1 cullerada de pebrot vermell dolç en pols.
· 1 cullerada de cúrcuma (o colorant alimentari).
· 1 cullerada de pebre negre.
· 1 cullerada de comí mòlt.
· 1 cullerada d'all en pols.
· 1 cullereta de gingebre mòlt.
· 1 cullereta de llavors de coriandre mòlt.
· 1 cullereta de pebrot vermell picant.
· ½ cullereta de nou moscada.
· ½ cullereta de canyella.
· ½ cullereta de clau.
· Sal.

Elaboració

Posem en un bol les espècies prèviament mòltes en un morter, el iogurt natural i el suc de llimona. Removem bé fins que obtinguem una pasta de color vermellós.

Punxem les cuixetes de pollastre amb una forquilla perquè la barreja s'impregni més fàcilment i, amb una brotxa de cuina, les untem fins que quedin sucades uniformement. Col·loquem les cuixetes en una font apta per a forn, ho emboliquem amb paper film i ho deixem reposar, com a mínim, dues hores a la nevera, encara que és millor tenir-ho marinant tota una nit.

Pollastre "tandoori masala"

NOM:
Gopi Jethani

ASSOCIACIÓ:
Associació Indi Resident a Andorra - Indira

RECEPTA TÍPICA DE:
Índia

Preescalfem el forn a 180°C i quan està calent hi posem la safata. Mentre es couen, hem d'anar girant les peces de pollastre perquè es facin bé dels dos costats.
Quan valorem que les cuixetes estan fetes i cruixents, aproximadament en 45 minuts, les traiem del forn.

Recomanacions de la cuinera:
podem servir el pollastre acompanyat d'arròs, ja sigui basmati, salvatge o aromàtic.

Arròs amb bolets

NOM:
Anna Frases

ASSOCIACIÓ:
Castellers d'Andorra

RECEPTA TÍPICA DE:
Andorra i Catalunya

Per què has triat aquest plat?
Perquè m'agrada molt anar a buscar bolets i cuinar després el que he recol·lectat.

Ingredients per a 4 persones

· 4 tasses d'arròs (bomba).
· Bolets: ceps i/o altres (poden ser congelats; si és el cas caldrà cuinar-los directament congelats).
· Caldo de pollastre o de verdures.
· ½ ceba mitjana.
· Sal i pebre.
· Oli i mantega.
· Copa de vi blanc.
· Formatge parmesà.

Elaboració

En una cassola amb oli sofregim la ceba tallada ben fina (deixant que es faci lentament), afegim els bolets tallats, ho deixem fent una estona i hi afegim sal, pebre i una copa de vi blanc. Seguidament, afegim l'arròs i remenem bé amb el sofregit.

Finalment, anem afegint el caldo, de mica en mica, sense deixar de remenar i, si cal, anem afegint cullerots de caldo fins acabar la cocció, uns 15-16 minuts.

Recomanacions de la cuinera: un cop fora del foc, podem afegir una mica de mantega i formatge parmesà. Deixem reposar l'arròs uns 3 minuts i ja el tenim a punt.

Postres

BON PROFIT!

"Alfajorcitos" de Maizena

NOM:

Eduardo Quiroz

ASSOCIACIÓ:

Associació Cultural Argentina "La Querencia"

RECEPTA TÍPICA DE:

Argentina

Per què has triat aquest plat?

Els argentins som fanàtics dels "alfajores".

Ingredients per a 4 persones

· ½ kg de Maizena.
· 150 g de margarina o mantega.
· 1 cullaradeta de llevat en pols.
· 100 gr de sucre.
· 5 rovells d'ou.
· Sucre en pols.
· 1/2 cullaradeta de sal.
· *Dulce de Leche* per a pastisseria.
· Coco ratllat.

Elaboració

Afegim els rovells dels ous amb el sucre i batem fins que quedi una pasta homogènia. Hi afegim la margarina o la mantega a gust i, seguidament, la Maizena i el llevat en pols. Ho barregem tot fins que la pasta quedi totalment llisa, però sense amassar. Ho tapem i ho deixem reposar.

Estirem la pasta d'1 cm de gruix i, amb un motlle rodó, anem fent les diferents formes de les galetes que anem col·locant en una safata de forn i les coem a 180ºC o 200ºC durant uns 10 minuts. Hem de vigilar de no deixar-les daurar perquè no quedin dures.

Quan es refredin, banyem els *alfajorcitos* amb el *dulce de leche* i formem llibrets, els arrebossem de coco ratllat pels extrems i ja estan llestos per servir.

Arròs dolç

NOM:

Jose Luis Gonçalves Carvalho

ASSOCIACIÓ:

Grup de Folklore Casa de Portugal

RECEPTA TÍPICA DE:

Portugal

Per què has triat aquest plat?

Aquestes postres són un record de la meva infantesa i m'agradaria dedicar-les a la meva àvia Cristina Rosa, que em mimava de petit el paladar.

Ingredients per a 4 persones

· 1 got (mida 200 ml) d'arròs.
· 3 gots (mida 200 ml) d'aigua.
· 4 gots (mida 200 ml) de llet.
· 1 got (mida 200 ml) de sucre.
· Pell de mitja llimona.
· Canyella en pols.
· 2 rovells d'ou.

Elaboració

Fiquem en una cassola l'aigua i la pell de la llimona fins que comenci a bullir. Hi afegim l'arròs i el fem coure a foc lent fins que es redueixi l'aigua.

En un altre cassó, escalfem la llet i, ja calenta, l'afegim a poc a poc a la cassola amb l'arròs i deixem que aquest es vagi fent a foc lent, tot remenant contínuament. Per últim, afegim el sucre i remenem la barreja.

En un altre bol a part, barregem els rovells d'ou amb una mica de llet freda i ho afegim a l'arròs a poc a poc i sense deixar de remenar. Deixem arrencar el bull, sempre sense deixar de remenar, i apaguem el foc.

Recomanacions del cuiner:
ho servim en cassoletes individuals i ho decorem amb un polsim de canyella.

Bescuit de la mama

NOM:
Cristina Jodar

ASSOCIACIÓ:
Castellers d'Andorra

RECEPTA TÍPICA DE:
Catalunya

Per què has triat aquest plat?
Perquè em recorda a la meva mare.

Ingredients per a 4 persones

· 400 g de farina.
· 4 ous.
· 325 g de sucre (200 g per batre els rovells i 125 g per batre les clares).
· 250 ml d'oli d'oliva suau.
· 250 ml de llet sencera.
· Ratlladura d'una llimona.
· 1 sobre de llevat químic, tipus Royal.

Elaboració

Comencem preescalfant el forn a 170ºC.

Agafem els ous i separem les clares dels rovells.

En un bol, batem els rovells amb els 200 g de sucre i la ratlladura de llimona, i hi afegim l'oli i la llet fins que aconseguim una pasta homogènia. En un altre bol, fiquem la farina i el llevat químic tamisat, i ho afegim a la barreja anterior.

Muntem les clares amb els 125 g de sucre fins arribar a punt de neu i també ho afegim a la barreja anterior i ho mesclem tot, a poc a poc, amb una espàtula.

Quan tenim tots els ingredients incorporats, i ens queda una pasta sense grumolls, la fiquem en un motlle, prèviament untat amb mantega, i el posem al forn durant uns 30 minuts, o fins que, en punxar el bescuit amb un escuradents, aquest en surti net.

I ja tenim esmorzar, postres o berenar!

"Bica"

NOM:
Carmen Álvarez

ASSOCIACIÓ:
Associació cultural Casa de Galícia

RECEPTA TÍPICA DE:
Galícia

Per què has triat aquest plat?
Perquè em porta molts records de la meva infància, i és una recepta molt típica i arrelada a la família.

Ingredients per a 4 persones

· 5 ous.
· 150 ml de nata líquida.
· 125 g de mantega.
· 300 g de farina.
· 300 g de sucre.
· 1 sobre de llevat.

Elaboració

En un bol, i amb l'ajuda d'una batedora de varetes, barregem els 5 ous amb el sucre, la nata, la farina i el sobre de llevat, fins obtenir una pasta cremosa.

En un cassó, afegim els 125 g de mantega i la fonem. Després, la incorporem a la pasta cremosa i la tornem a batre de nou.

Enfarinem un motlle per després abocar-hi la pasta i empolvorem sucre per sobre. Escalfem el forn i introduïm la *bica* a 180ºC durant 40 minuts.

I, així de fàcil, ja tenim unes de les postres més típiques d'Ourense!

Bescuit de fruites

NOM:
Otti Hoebig

ASSOCIACIÓ:
Cor Internacional d'Andorra

RECEPTA TÍPICA DE:
Alemanya

Per què has triat aquest plat?
Perquè m'agrada molt fer pastissos.

Ingredients per a 4 persones

· 4 ous.
· 200 g de sucre.
· 120 g de mantega.
· 300 g de farina.
· 125 de llet.
· ½ sobre de llevat.
· La fruita, segons la temporada: poden ser pomes àcides, préssecs, peres, cireres o albercocs.
· També es pot afegir canyella i ametlla triturada.

Elaboració

Barregem els ous i el sucre fins a obtenir una pasta escumosa. Fonem la mantega amb la llet calenta i hi tirem la pasta anterior. Afegim la farina i el llevat.

Posem la pasta obtinguda en un motlle sucat amb mantega, i, finalment, per sobre, hi afegim la fruita tallada a trossos amb la canyella i l'ametlla.

Escalfem el forn 10 minuts abans i deixem coure el bescuit durant 25-30 minuts a 180ºC-200ºC.

L'anem punxant amb un escuradents per veure si està cuit.

Braç de gitano de galetes

NOM:

Goretti Marbà Roig

ASSOCIACIÓ:

Associació d'Amics Solidaris amb el Poble Sahrauí - ADSAPS

RECEPTA TÍPICA DE:

Pla d'Urgell, Catalunya.

Per què has triat aquest plat?

Em porta molts bons records, ja que la meva mare el feia a l'estiu i per festes assenyalades.

Ingredients per a 4 persones

· 20 galetes tipus "Maria Hojaldre".
· 3 ous.
· 3 cullerades de sucre.
· 3 cullerades de coco ratllat.
· 60 g de mantega.
· Llet.
· Xocolata ratllada o macarronets de xocolata de pastisseria.

Elaboració

Posem en un bol els rovells d'ou, el sucre, el coco i la mantega i, amb una forquilla, ho barregem tot fins que quedi una pasta homogènia.

A continuació, passem les galetes, una per una, per la llet i les untem per una cara amb la pasta que hem elaborat formant piles de galetes. Quan en tenim unes quantes, les tombem i formem el braç de gitano.

Mitja hora abans de servir-lo, muntem les clares a punt de neu, untem el braç de gitano i el decorem tot empolvorant, per sobre, xocolata ratllada o macarronets de xocolata de pastisseria.

Recomanacions de la cuinera:
unes hores abans de posar-nos a cuinar, traiem la mantega de la nevera perquè no estigui tan dura i la puguem treballar millor.

Aquest braç de gitano està més bo si el deixem reposar tot un dia a la nevera.

"Leche puto"

NOM:
Curita Manalo

ASSOCIACIÓ:
Associació de Residents Filipins a Andorra

RECEPTA TÍPICA DE:
Filipines

Per què has triat aquest plat?

Perquè aquest pastís el vam vendre durant la Fira d'Andorra la Vella, va tenir molt èxit i molta gent ens va preguntar com es feia.

Ingredients per a 4 persones

Ingredients pel *puto* (pastís d'arròs al vapor)
· 2 copes de farina de rebosteria.
· 1 tassa de sucre.
· 4 clares d'ou.
· 2 cullerades de llevat.
· ¼ culleradeta de sal.
· ½ tassa d'aigua.
· ¼ tassa de llet evaporada.
· Gotes de colorant alimentari groc.

Ingredients pel *leche flan*
· 4 rovells d'ou.
· 1 llauna de 300 ml de llet condensada.
· 2 cullerades de suc de llimona.
· Mantega.

Elaboració

Per elaborar el *leche flan*, separem les clares dels rovells i les reservem.

En un bol mitjà, afegim els rovells, la llet condensada i el suc de llimona i els barregem fins que la pasta quedi ben emulsionada.

Agafem una flamera, l'untem amb mantega i hi aboquem la barreja d'ou. Cobrim amb un drap i fem coure al bany maria a foc lent durant 8 minuts. Passat aquest temps, traiem el vapor i deixem que el *leche flan* es refredi.

"Leche puto"

NOM:

Curita Manalo

ASSOCIACIÓ:

Associació de Residents Filipins a Andorra

RECEPTA TÍPICA DE:

Filipines

Per elaborar el *puto*, agafem un bol mitjà, hi afegim la farina, el sucre, les clares d'ou, el llevat, la sal, l'aigua, la llet evaporada i les gotes de colorant alimentari. Ho barregem tot bé fins que la pasta quedi suau. És important assegurar-nos que no quedin grumolls.

Combinació del *puto* i *leche flan*: agafem la flamera i, per sobre afegim la pasta del *puto*. Ho emboliquem amb un drap i cuinem al bany maria durant 10 minuts. Deixem refredar, traiem del motlle girant la flamera del revés i ja el podem servir.

"Pão de ló"

NOM:

Maria Albertina Monteiro Carvalho

ASSOCIACIÓ:

A.R.P.A. Casa de Portugal

RECEPTA TÍPICA DE:

Portugal

Per què has triat aquest plat?

Aquesta coca tan gustosa i esponjosa és un dels pastissos més tradicionals de Portugal i es va originar en els convents. La tradició diu que la recepta del "pão de ló" va pertànyer a les monges del Convent de Coz, que van ensenyar les tècniques de la seva preparació a una família d'Alfeizerão. A Portugal hi ha moltes varietats d'aquest pastís, depenent de la regió, i alguns fins i tot s'han convertit en símbols regionals, com ara l'Alfeizerão, l'Ovar, el Margaride, el Minhoto, el Mirandela i l'Arouca.

Ingredients per a 4 persones

· 4 ous.
· 250 g de sucre.
· 125 g de farina.
· 1 culleradeta de llevat.
· 1 tassa de llet.

Elaboració

Agafem els 4 ous, separem les clares dels rovells i, per un costat, batem les clares i les reservem i, per un altre, en un bol, afegim els rovells i la llet, ho batem tot fins que estigui escumós, hi afegim el sucre i continuem batent fins que quedi fos.

Seguidament, reduïm la velocitat de la batedora i afegim, a poc a poc, la farina i el llevat. Finalment, apaguem la batedora i barregem les clares d'ou.

Untem un motlle apte per al forn amb mantega i farina, i hi afegim la pasta resultant. Per acabar, ho coem al forn a temperatura mitjana.

Pastís de poma

NOM:

Maria Amelia Domingues Alfonso

ASSOCIACIÓ:

Associació Cultural de Residents d'Alto Minho

RECEPTA TÍPICA DE:

Portugal

Per què has triat aquest plat?

Perquè són unes postres que agraden molt, tant a grans com a petits.

Ingredients per a 4 persones

· 4 pomes Golden.
· 200 g de sucre.
· 60 g de mantega.
· 1 pasta fullada.
· Nata líquida.

Elaboració

Per fer el caramel, posem el sucre en un cassó, a foc suau. Quan veiem que agafa color, hi afegim la mantega i remenem amb unes varetes fins que estigui tot ben barrejat. Llavors, ho retirem del foc.

Per fer el pastís de poma, agafem un motlle de 26 cm de diàmetre, hi estenem la pasta fullada i la punxem amb una forquilla. Seguidament, pelem les pomes, en traiem el cor i les llavors, les tallem a trossos, les posem sobre la pasta fullada i les cobrim amb la nata líquida i el caramel.

Finalment, posem el motlle al forn a 180ºC durant 1h.

Un cop fred... ja el podem emplatar!

Pastís "Kartoshka"

NOM:

Svetlana Vasileva

ASSOCIACIÓ:

Casa Rússia

RECEPTA TÍPICA DE:

Rússia

Per què has triat aquest plat?

Perquè és un plat molt típic de Rússia i el volíem compartir.

Ingredients per a 4 persones

· 200 g de pa de pessic.
· 100 g de mantega a temperatura ambient.
· 100 g de llet condensada.
· 1 cullereta de pols de cacau.
· 1 cullereta de sucre glacé.
· 2 culleretes de rom o brandi.
· Nata muntada.

Elaboració

Engrunem el pa de pessic en trossets petits, de la mida d'una nou, i el deixem assecar tota la nit o, si volem anar més ràpids, el podem posar al forn 15 minuts a 70°C. Quan està sec, esmicolem el pa de pessic per fer-ne molles.

Per elaborar la crema, batem la mantega i, sense deixar de batre, afegim poc a poc la llet condensada. Per acabar, hi barregem el rom o el brandi.

Per elaborar el pastís, barregem les molles del pa de pessic amb la crema. Un cop feta la barreja, fem quatre pastissos amb forma de patata.

Barregem el cacau amb el sucre glacé i arrebossem els pastissets.

Ho deixem reposar mitja hora i ho guardem a la nevera.

Recomanacions de la cuinera: abans de servir-los, els podem decorar amb nata.

Pomes al forn amb fruits secs, panses, mel i canyella

NOM:

Olga Popova

ASSOCIACIÓ:

Casa Rússia

RECEPTA TÍPICA DE:

Rússia

Per què has triat aquest plat?

Perquè és fàcil de preparar, i les pomes són molt bones i molt poc calòriques.

Ingredients per a 4 persones

· 4 pomes.
· 17 cullerades de panses.
· 2 cullerades de mel.
· 8 nous.
· 2 cullerades de sucre amb canyella.
· 1 cullerada de conyac.

Elaboració

Primer de tot, netegem les panses i les deixem en remull amb el conyac durant 30 minuts.

Seguidament, punxem les pomes amb una forquilla i en traiem el cor i una mica de polpa, amb molt de compte per no foradar-les, ja que volem que la poma ens quedi com una petita cassoleta.

A l'interior de cada poma hi posem una culleradeta de mel, panses i nous picades a trossos grans i finalment, les empolsem amb el sucre barrejat amb canyella.

Finalment, agafem una plata de forn, hi col·loquem les pomes, afegim 1 cl d'aigua, i les fornegem 30 minuts a 200ºC (prèviament preescalfat).

Recomanacions de la cuinera: si us agraden més torrades es poden deixar més estona al forn. També les podem servir abocant-hi una mica del suc de la cocció per sobre!

Notes

Gràcies

El Comú d'Andorra la Vella dóna les gràcies a totes les persones que han col·laborat en aquest recull de receptes i, especialment, a les següents entitats:

· Africand.
· Agrupació Sardanista Andorrana.
· Associació Andorrana de Cooperació veterinària a l'Àfrica de l'Est - Daktari.
· Associació Cultural Argentina *La Querencia*.
· Associació Cultural Casa de Galícia.
· Associació Cultural de Residents d'Alto Minho.
· Associació d'amics solidaris amb el Poble Sahrauí - Adsaps.
· Associació de Ball Social Estil Caribeny.
· Associació de Residents Filipins a Andorra.
· Associació de Residents Peruans al Principat d'Andorra.
· Associació de Residents Portuguesos al Principat d'Andorra - Casa de Portugal.
· Associació d'Equatorians Residents al Principat d'Andorra.
· Associació Indi Resident a Andorra - *Indira*.
· Associació Italiana d'Andorra - Aida.
· Associació Mexicans a Andorra - Mexand.
· Casa Rússia.
· Colla Castellera d'Andorra.
· Colla de Diables d'Andorra.
· Cor Internacional d'Andorra.
· Dàlmates Sense Fronteres.
· Esbart Dansaire d'Andorra la Vella.
· Fallaires d'Andorra la Vella.
· Gresca Gegantera d'Andorra la Vella.
· Grup de Folklore Casa de Portugal.
· Infants del món.
· Orfeó Andorrà.
· Societat Andorrana de Ciències.

Comú d'Andorra la Vella

ANDORRA LA VELLA
CAPITAL IBEROAMERICANA
DE LA CULTURA

Servei de Participació Ciutadana

C.Mossèn Cinto Verdaguer, 4-6

Centre Cultural la Llacuna, planta baixa

AD500 Andorra la Vella

730 043

participacio@comuandorra.ad

Participació Ciutadana Andorra la Vella

http://associacions.andorralavella.ad