

**LES  
RECEPTES  
DEL MES  
2018**

CENTRE CÍVIC  
EL SORTIDOR



# LES RECEPTES DEL MES 2018

**A TAULA! Cicle de cultura i gastronomia és el projecte singular del Centre Cívic El Sortidor. Un espai per gaudir del món gastronòmic amb la programació de tallers, activitats culinàries innovadores i iniciatives sostenibles. Aquest receptari conté totes les receptes destacades durant el curs que han format part de la programació de A TAULA! 2018.**

**Un recull dels millors plats i tècniques perquè la cuina del Sortidor també arribi a les vostres llars.**

**Que vagi de gust!**

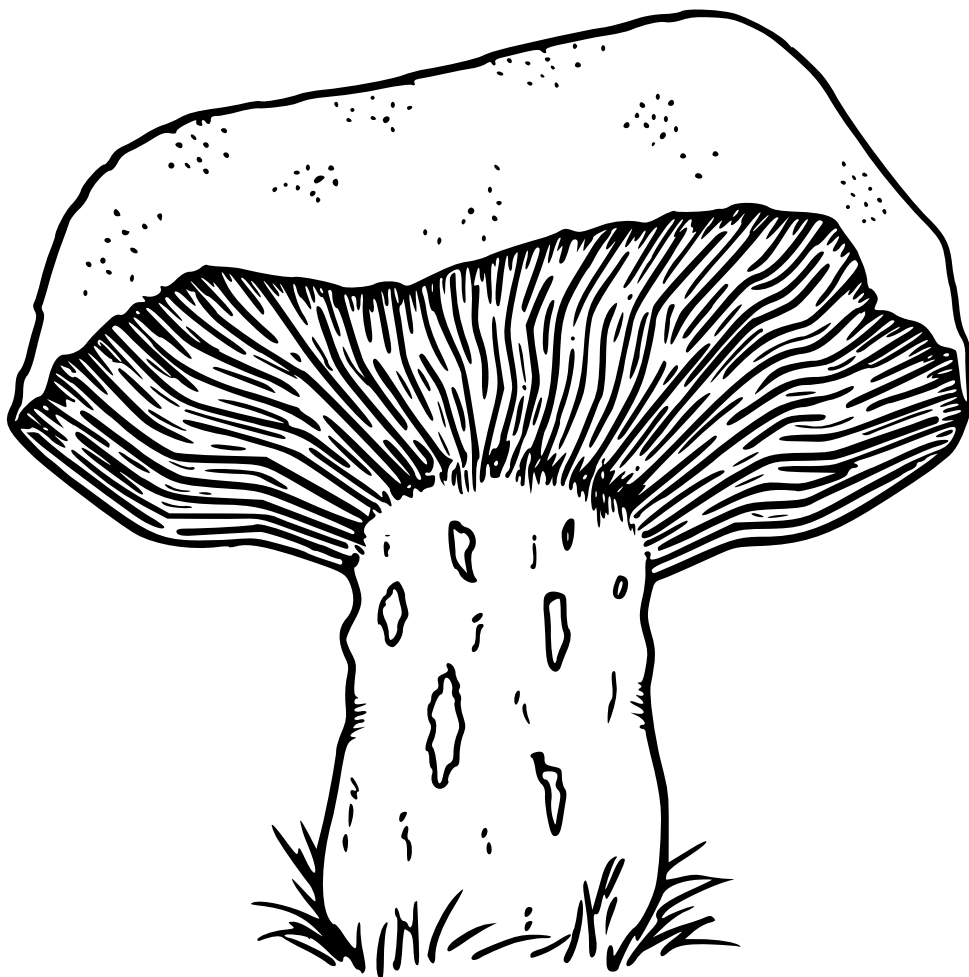
***Agraïment a les/els talleristes que han possible aquest receptari!***

**Disseny/Il·lustració: Marc Soler (NOT ON EARTH)  
@notonearth - [www.notonearth.com](http://www.notonearth.com)**



CENTRE CÍVIC  
EL SORTIDOR

GENER  
**RISOTTO  
DE BOLETS**



RECEPTES

**RISOTTO DE TOMÀQUET  
SEC I PESTO  
RISOTTO BLANC  
RISOTTO DE BOLETS**

TALLERISTA  
JOSEP VIDAL

## RISOTTO AMB TOMÀQUET SEC I PESTO

### Ingredients

1,5L Brou  
500 gr Arròs  
1 Ceba  
125 gr Mantega  
1 Pot Tomàquet Sec

150 gr Bacó Fumat,  
150 gr Vi blanc  
Sal i Pebre  
Parmesà  
Pesto

### Elaboració

1. Manteniu el brou calent, obriu i talleu els tomàquets i reserveu-los.
2. Seguiu els mateixos passos que el risotto blanc, en aquest cas hi afegireu el bacó després de la ceba.
3. Incorporeu-hi l'arròs, després el vi i per últim el brou, al final afegiu-hi el tomàquet i el parmesà ratllat. Acompanyeu amb una bona cullerada de pesto.

## RISOTTO BLANC

### Ingredients

1,5 l de brou  
125 g de Mantega  
1 ceba

500 g d'arròs  
150 g de vi blanc sec  
Sal i pebre

### Elaboració

1. Manteniu el brou calent, foneu la mantega en una cassola de fons gruixut, afegiu la ceba tallada a brunesa i deixeu coure durant 10 minuts a foc baix.
2. Afegiu l'arròs i remeneu uns minuts, incorporeu el vi i deixeu coure fins que s'evapori.
3. Incorporeu un cullerot de brou calent, remeneu constantment. Repetiu aquest procés fins que acabeu el brou. Aquest procés dura uns 15 o 18 minuts.
4. Afegiu el formatge parmesà ratllat al moment.

**Tallerista:** Josep Vidal

**BON PROFIT!**

Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12  
<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>

## RISOTTO DE BOLETS

### Ingredients

1,5 l de brou de pollastre o verdures  
125 g de mantega  
500 g de bolets fresc o congelat  
500 g d'arròs Arborio o Carnaroli  
75 g de parmesà

1 ceba gran  
2 grans d'all  
1 got de vi blanc  
Sal, pebre i cibulet

### Elaboració

1. Escalfeu el brou i manteniu-lo calent. Desfeu la mantega en una cassola de fons gruixut, talleu la ceba i els alls a brunesa, sofregiu tota la preparació durant uns 10 minuts sense daurar.
2. Afegiu-hi els bolets tallats, sofregiu el conjunt uns 3 minuts. Incorporeu-hi l'arròs, barregeu-lo uns minuts, afegiu-hi el vi, remeneu fins que s'evapori l'alcohol i deixeu assecar.
3. Afegiu-hi el brou a poc a poc, de manera que es vagi absorbint sense deixar de remenar.
4. Després de 15-18 minuts, l'arròs quedarà cremós i tendre. Rectifiqueu amb sal i pebre al gust.
5. Afegiu-hi el formatge parmesà i el cibulet.



**Tallerista:** Josep Vidal

**BON PROFIT!**

Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12  
<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>

◆ CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR ◆  
**A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA**

---

---

**APUNTS DE CUINA**

---

---

A large area of horizontal dotted lines for taking notes, framed by a dotted border. A large, faint watermark of a whisk is centered vertically over the page.



**BON PROFIT!**

*Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12*  
*<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>*



**@ccelsortidor**

CENTRE CÍVIC  
EL SORTIDOR

# FEBRER

# ART I CUINA

# AL JAPO



RECEPTA  
**RAMEN**

TALLERISTA  
CRISTIAN IGLESIAS

## RAMEN: CALDO D'AU

### Ingredients

1/2 gallina  
3l aigua mineral  
0,5 kg ceba

1 unitat porro  
1 gra d'all  
1 tros d'uns 3 cm de gíngebre  
25 g shiitake sec

### Elaboració

1. Saleu amb anticipació la gallina i manteniu-la en sal durant unes 12 hores (o una nit) destapada a la nevera.
  2. Torreu en una paella sense oli les verdures fins que adquireixin un to marró fosc.
  3. Dipositeu en una olla bastant gran la gallina i les verdures torrades i cobriu amb l'aigua.
  4. Arrenqueu la cocció a foc alt fins que estigui a punt de bullir.
  5. Abaixeu el foc abans que comenci a bullir i manteniu-lo a foc mitjà - baix durant dues hores.
  6. Durant la primera hora caldrà que aneu retirant les impureses amb l'escumadora.
- \* Una vegada fred, cal que desengreixeu i reserveu part del greix per a l'emplatat final.

## RAMEN: FIDEUS

### Ingredients

600 g de farina de blat  
3 ous batuts  
180 ml aigua tèbia

6 g (1,5 cullerades de cafè) de bicarbonat de sodi (impulsor de pastisseria)  
6 g (1,5 cullerades de cafè) sal

### Elaboració

1. Tamiseu els elements secs en un bol.
2. Afegiu l'ou i comenceu a amassar.
3. Afegiu-hi progressivament l'aigua.
4. Seguiu amassant durant 5 minuts.
5. Deixeu reposar 20 minuts i torneu a amasseu durant 5 minuts més.
6. Refrigereu durant 1 hora.
7. Talleu en 4 peces.
8. Estireu la massa a la màquina d'estirar pasta, plegueu la massa i repetiu el procés cinc vegades amb cada part de la massa, tot empolsinant-la amb farina.
9. Passeu la pasta per la part de tallar espaguetis de la màquina de pasta.
10. Reserveu per racions.

**Tallerista:** Cristian Iglesias

**BON PROFIT!**

Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12  
<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>



@ccelsortidor



## RAMEN: SHIO RAMEN TARE

### Ingredients

125 ml de brou de pollastre  
125 ml de soja  
65 ml de mirin  
15 ml de vinagre d'arròs

15 ml de sake  
15 g de sucre moreno  
15 . de gingebre fresc  
1 gra d'all  
1 ceba fina

### Elaboració

1. Piqueu l'all, el gingebre i la ceba.
2. Barregeu tots els ingredients en una cassola i reduïu a foc baix fins a 1/3 del líquid (aproximadament 125 ml).

## RAMEN: CASHIU

### Ingredients

1 kg de cansalada de porc  
250 ml de sake  
250 ml de mirin  
125 ml de soja

125 g de sucre  
1 ceba sencera  
1 gra d'all  
50 g de gingebrel

### Elaboració

1. Lligueu la cansalada en rodó amb fil d'empalomar.
  2. Escalfeu prèviament el forn a 140 °C.
  3. Escalfeu la resta d'ingredients amb 250 ml d'aigua en un recipient apte per al forn.
  4. Dipositeu la cansalada en el recipient i cobriu-lo, cal que deixeu una escletxa de ventilació.
  5. Fornegeu durant aproximadament 3 hores, caldrà que aneu girant la peça regularment.
- \* Abans de tallar, cal que deixeu refredar la cansalada dins el caldo de cocció.  
\* Reserveu el caldo de cocció per marinar els ous.  
\* Reserveu part del greix per a l'emplatat final.

**Tallerista: Cristian Iglesias**

**BON PROFIT!**

Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12  
<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>



@ccelsortidor

---

# RAMEN: AJITSUKE TAMAGO

---

## Ingredients

- 8 ous mitjans
- Caldo de la cocció del chashui (o una barreja de sake, soja i mirin a parts iguals)

---

## Elaboració

1. Porteu a ebullició 2 litres d'aigua.
  2. Incorporeu els ous.
  3. Abaixeu el foc.
  4. Bulliu durant 6 minuts.
  5. Refredeu en aigua amb gel per parar la cocció.
  6. Peleu els ous amb cura.
  7. Manteniu els ous dins el marinat durant 3 hores.
- \* Si el marinat no cobreix completament els ous, es poden cobrir amb un paper de cuina.

---

# RAMEN: DASHI

---

## Ingredients

- 1l aigua mineral
- 30 g katsuoboshi
- 20 g alga kombu

---

## Elaboració

1. Netegeu amb un drap humit l'alga.
2. Infusioneu l'alga durant 30 minuts en aigua freda.
3. Escalfeu l'aigua amb l'alga kombu neta a foc mitjà fins que estigui a punt de bullir.
4. Retireu l'alga abans de l'ebullició.
5. Porteu l'aigua a ebullició.
6. Afegiu el katsuoboshi i pareu el foc.
7. Deixeu infusonar 20 minuts.
8. Coleu amb un colador fi de roba (o amb paper de cuina absorbent).

---

**Tallerista:** Cristian Iglesias

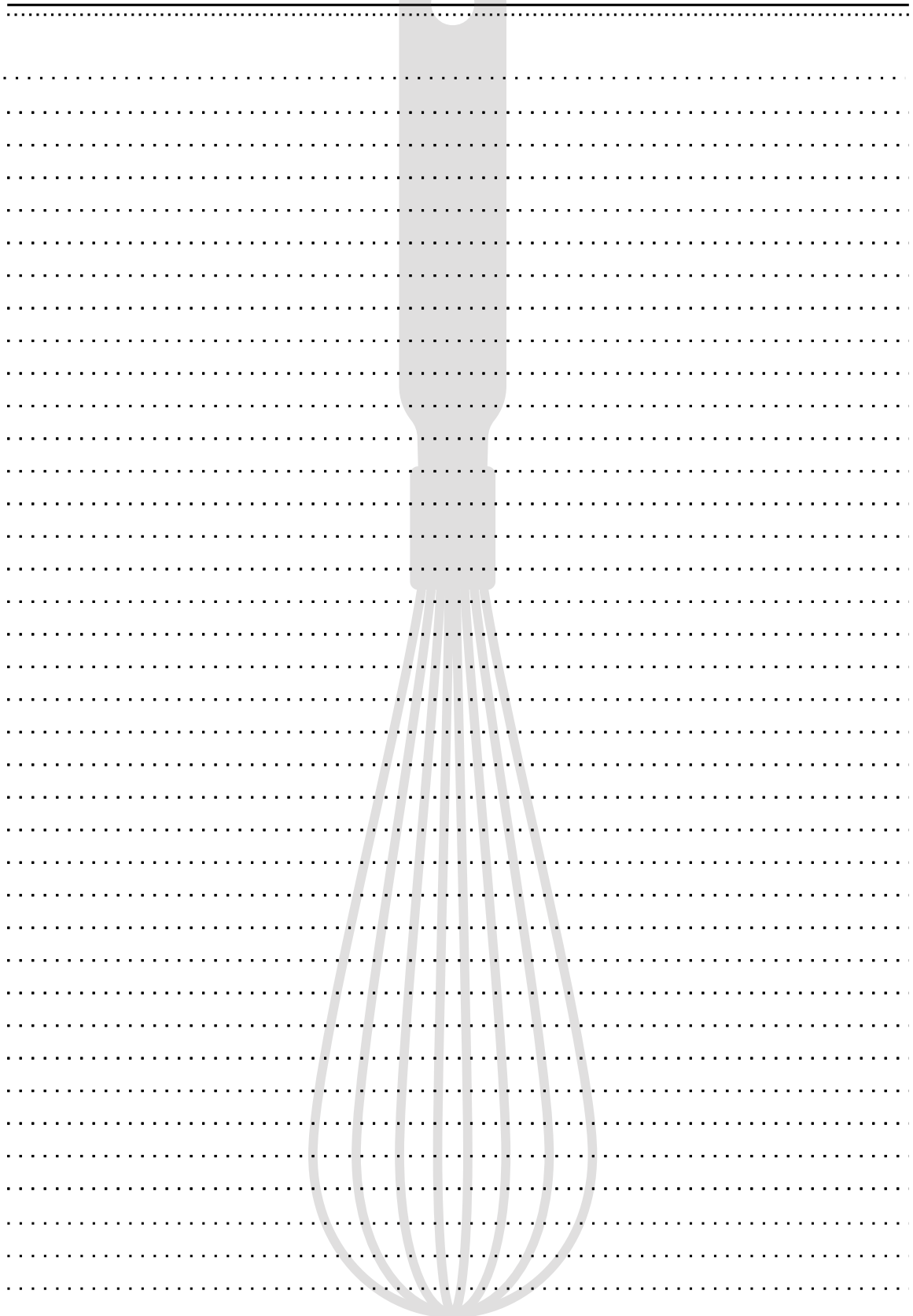
---

**BON PROFIT!**

Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12  
<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>

◆ CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR ◆  
**A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA**

**APUNTS DE CUINA**



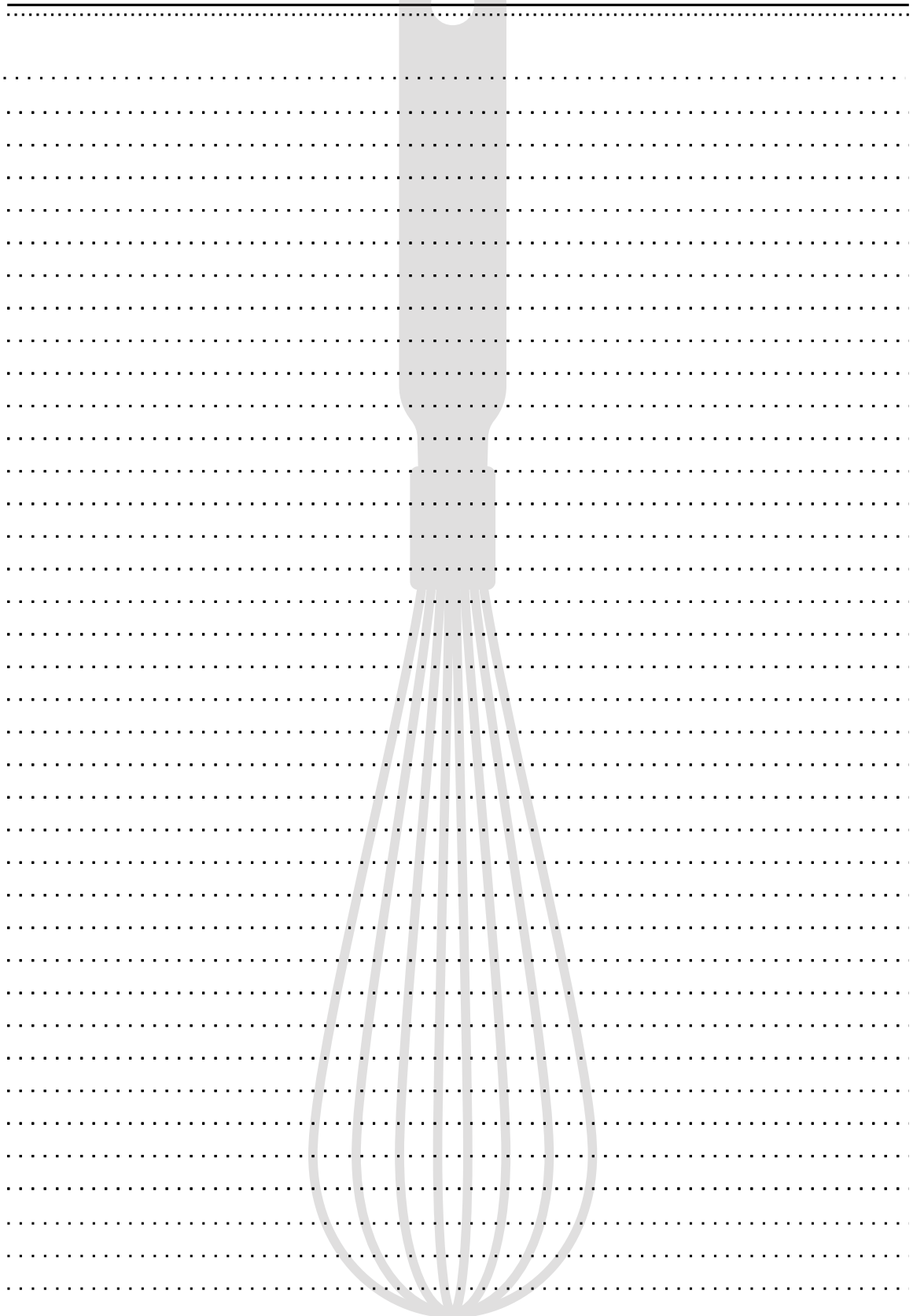
**BON PROFIT!**

*Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12*  
*<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>*



◆ CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR ◆  
**A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA**

**APUNTS DE CUINA**



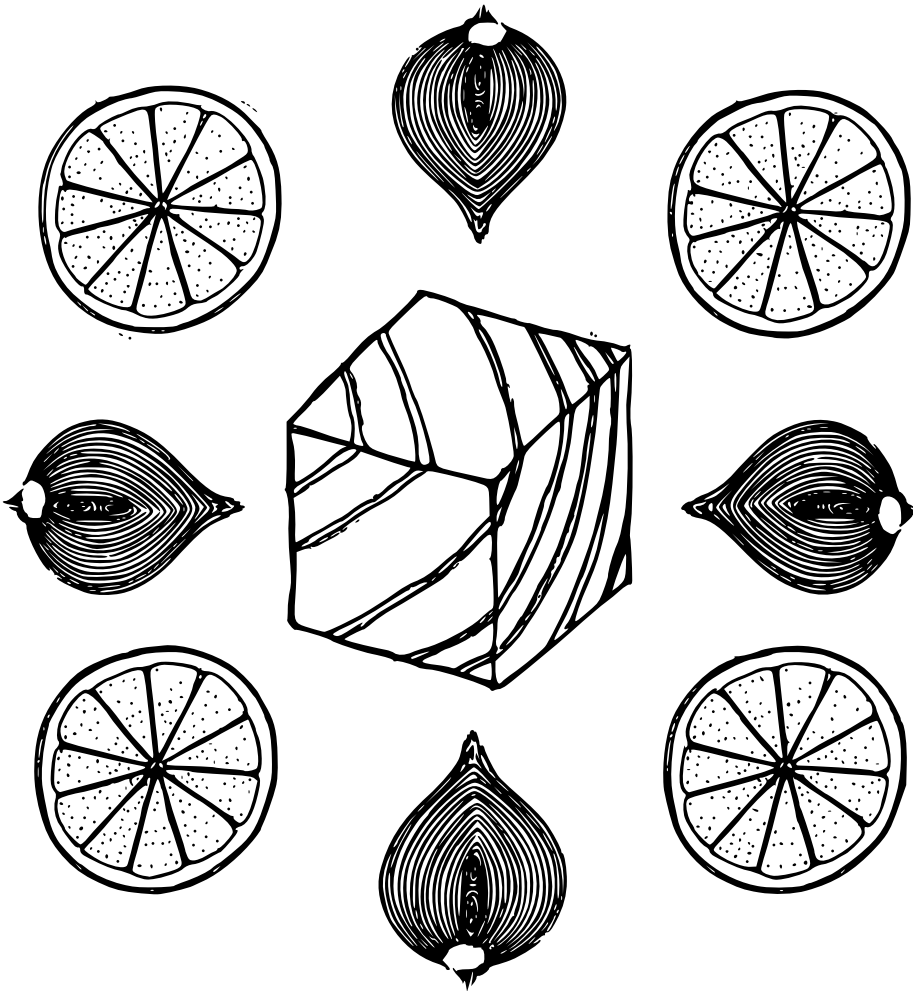
**BON PROFIT!**

*Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12*  
*<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>*



CENTRE CÍVIC  
EL SORTIDOR

MARÇ  
**CUINA  
PERUANA**



RECEPTA  
**CEBICHE**

TALLERISTA  
CAROLINA SIHUAY

## CEBICHE CLÀSSIC

### Ingredients

80gr de peix: corball o reig (Corvina).  
1 Llimona.  
Sal c/n  
1/2 Ceba vermella.  
Coriandre c/n  
Brou de peix.

1 Moniato  
Branqueta d'api.  
2 làmines de gíngebre.  
2 dents d'all.  
1 brana de coriandre.  
1/2 ají limo.  
Choclo, Blat de moro

### Elaboració

1. Netejar i tallar el peix en daus
2. Tallar la ceba en juliana.
3. Tallar molt fi, el coriandre i l'ají limo.
4. Col·locar en un bol el brou de peix, l'api, el gíngebre, els alls i la branca de coriandre. Ho triturarem tot i ho deixem en el bol.
5. Bullir boniato amb canyella, sucre i pell de taronja.
6. Bullir el choclo
7. Torrar blat de moro.

Per servir, col·locarem el peix amb sal i ho deixarem macerar, després afegirem el coriandre i l'ají limo i ho remourem.

A continuació incorporarem 70gr de la preparació del brou de peix a aquesta última barreja, i ho remourem. Afegirem també suc de llimona i tornarem a remoure, comprovant la sal i afegint al gust.

Finalment afegim la ceba i acompanyem al plat amb moniato, choclo i blat de moro torrat.

**Tallerista:** Carolina Sihuy

**BON PROFIT!**

Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12  
<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>

◆ CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR ◆  
**A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA**

**APUNTS DE CUINA**

A large, faint watermark of a whisk is centered vertically on the page. The page is filled with horizontal dotted lines for writing notes.

**BON PROFIT!**

*Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12*  
*<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>*

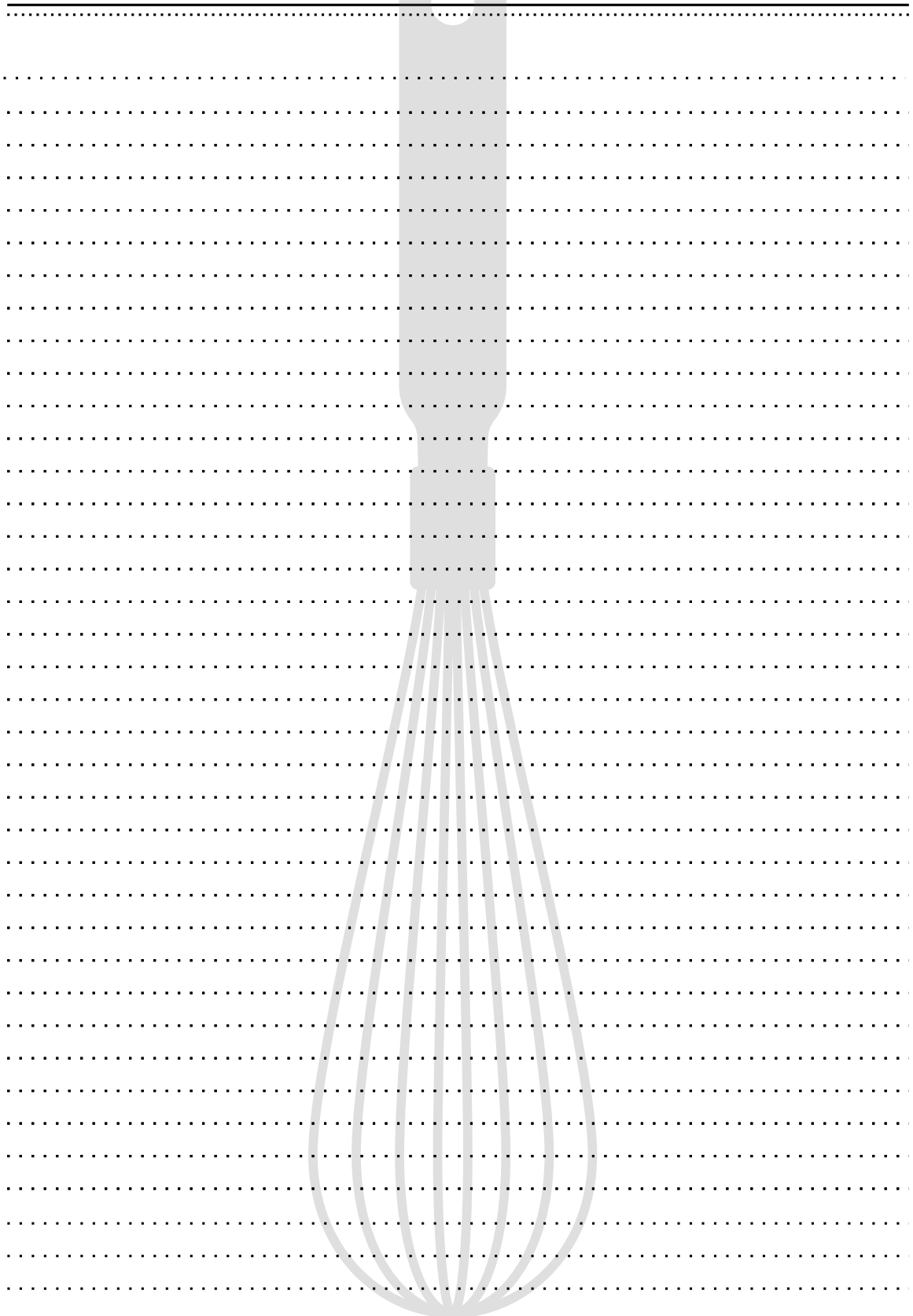


**@ccelsortidor**



◆ CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR ◆  
**A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA**

**APUNTS DE CUINA**



**BON PROFIT!**

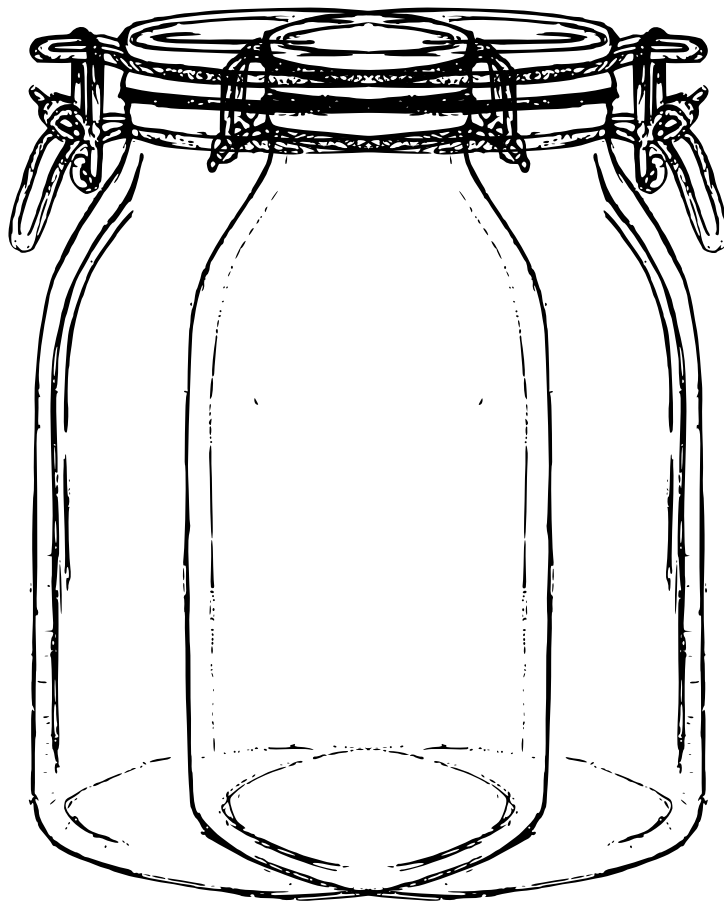
*Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12*  
*<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>*





CENTRE CÍVIC  
EL SORTIDOR

ABRIL  
**FERMENTS  
VEGETALS**



RECEPTA  
**KIMCHEE**

TALLERISTA  
MARTA TOLEDO

# KIMCHEE

## Ingredients

### *Ingredients per a la pasta*

- Xili fresc al gust (en qualsevol format que t'agradi: pebrot, bitxo...)
- Xili sec al gust (en qualsevol format que t'agradi)
- Alls al gust
- Gíngebre al gust
- 100 g de ceba tendra (només la part blanca)
- 75 g de pebre vermell

### *Ingredients per a la base*

- 900 g de col xinesa
- 50 g de pastanaga
- 30 g de ceba tendra (només la part verda)
- 30 g de nap blanc
- 30 g de sal

## Elaboració

### *Per a la base*

1. Piqueu, talleu i lamineu les verdures al vostre gust i barregeu-ho bé amb la sal.
2. Amasseu-ho fins obtenir la salmorra. Coleu-ho.

### *Per a la pasta*

1. Processeu tots els ingredients de la pasta, juntament amb la salmorra obtinguda de les verdures fins que aconseguiu una textura d'una salsa lleugera.
2. Ha de quedar prou picant de manera que us faci plorar els ulls si apropau el rostre a la barreja.
3. Barregeu totes les elaboracions en un bol i ompliu-lo de la mateixa manera que amb el xucrut.
4. Al final, col·loqueu un tros de nap (o poma) perquè les verdures quedin sempre submergides.
5. Durant els tres primers dies, caldrà que obriu un cop al dia el pot per facilitar la sortida de l'oxigen i pressionar les verdures contra la salmorra perquè les verdures segueixin quedant submergides.
6. Passats els tres dies, el kimchi ja estarà preparada. Podeu reservar-la a la nevera o deixar-la fermentar una mica més si ho desitgeu.
7. Si disposeu de terra, l'ideal seria enterrar el kimchi i deixar-lo fermentar allà durant tres dies, aquest és el mètode tradicional coreà.

**Tallerista: Prabhu Sukh**

**BON PROFIT!**

Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12  
<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>



@ccelsortidor

◆ CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR ◆  
**A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA**

**APUNTS DE CUINA**

A large, faint watermark of a whisk is centered vertically on the page. The page is filled with horizontal dotted lines for writing notes.

**BON PROFIT!**

*Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12*  
*<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>*

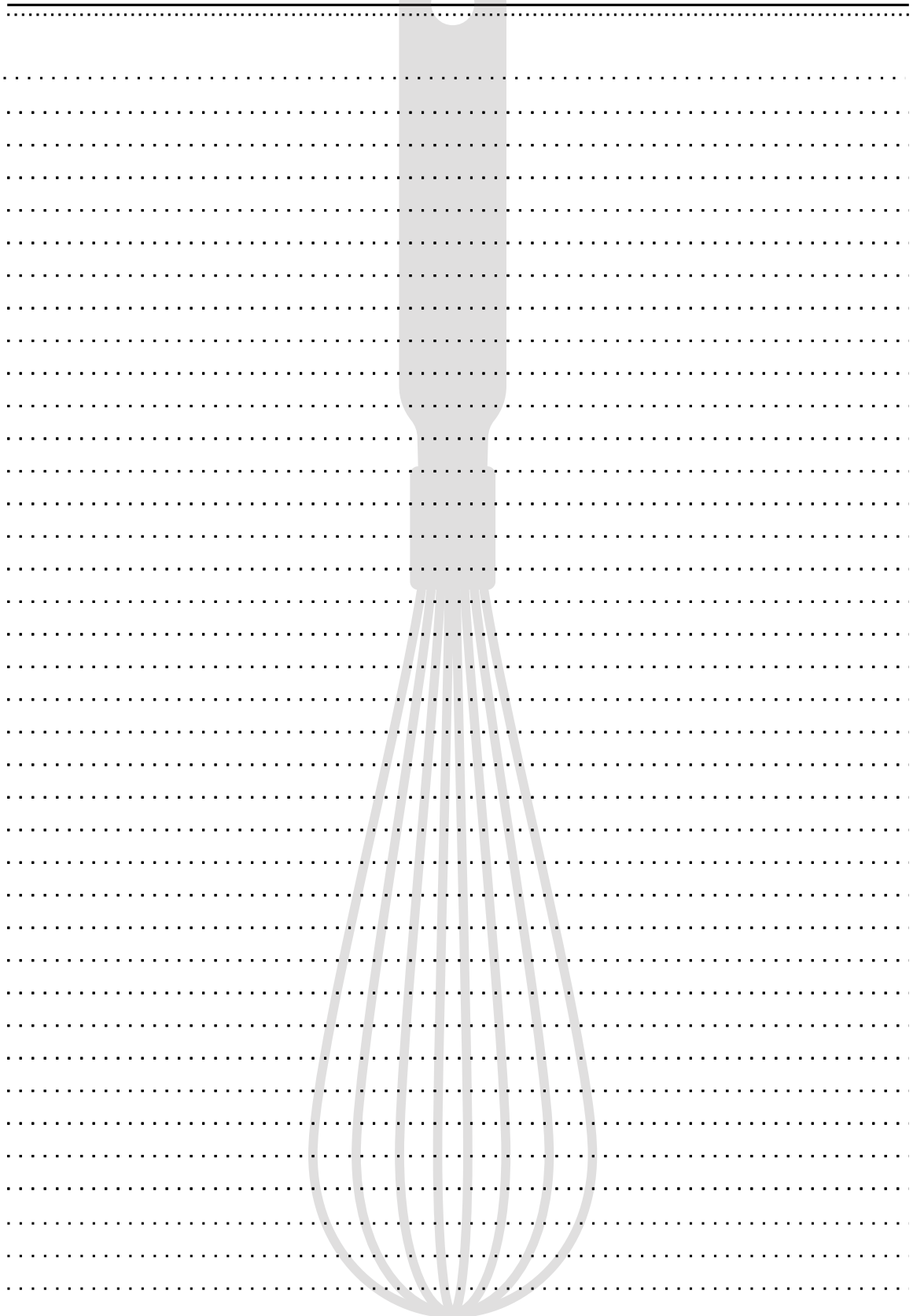


**@ccelsortidor**



◆ CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR ◆  
**A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA**

**APUNTS DE CUINA**



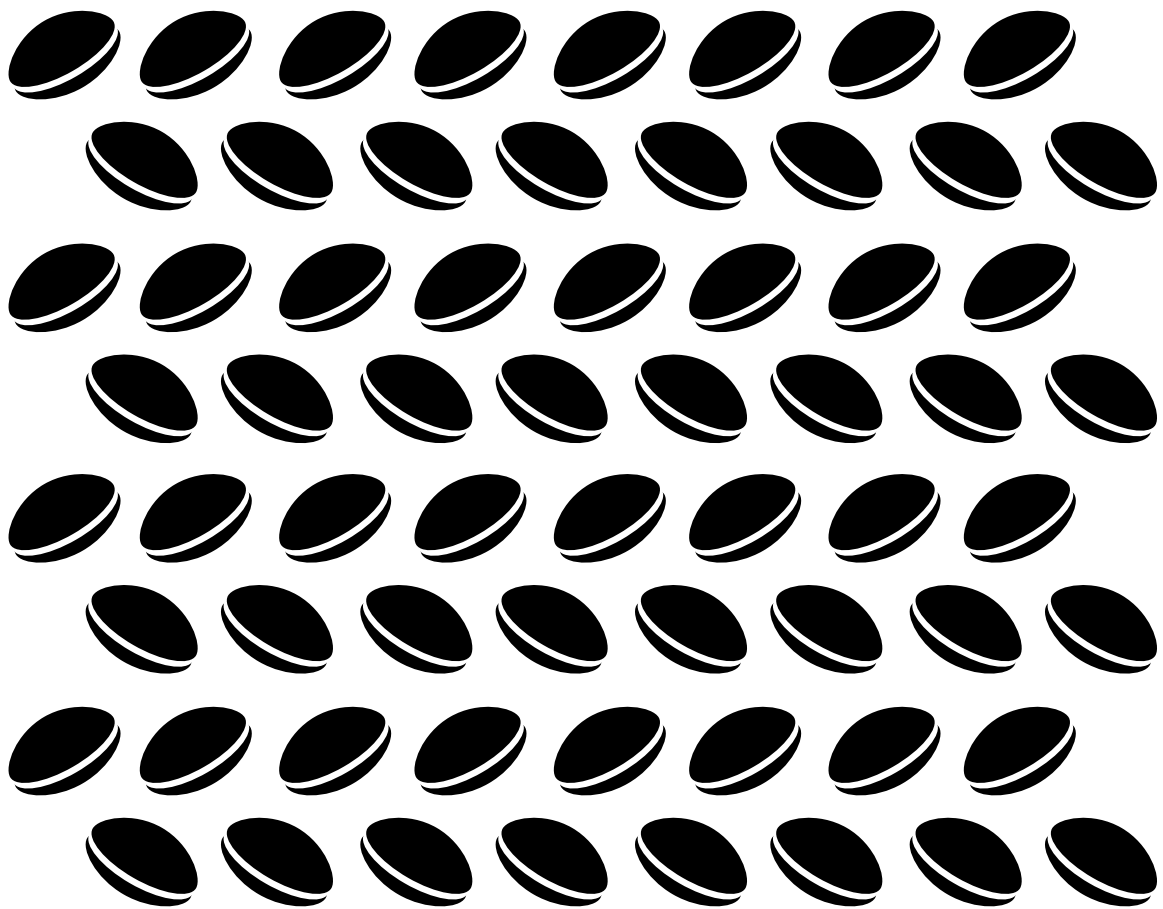
**BON PROFIT!**

*Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12*  
*<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>*



CENTRE CÍVIC  
EL SORTIDOR

# MAIG CUINA EN FAMÍLIA



RECEPTA

## DORAYAKIS どら焼き

TALLERISTA  
MIHO MIYATA

# DORAYAKI EN FAMÍLIA

## Ingredients

- 150 g d'ous
- 150 g de sucre
- 1 cullerada de mel
- 1 cullerada de mirin
- 180 g de farina de blat
- 1/3 de cullerada de bicarbonat
- Anko (mongeta azuki bullida preparada)

## Elaboració

1. Prepareu la massa. Bateu els ous amb el sucre, afegiu-hi la mel i el mirin. I caldrà fer batre bé la barreja, fins que la massa pugi bé.
2. Barregeu i dissolcu el bicarbonat en 50 ml d'aigua.
3. Afegiu-hi la farina de blat i barregeu-ho bé, no s'ha de batre, només barrejar.
4. Deixeu reposar durant 30 minuts.
5. Afegiu-hi una vegada més 50 ml d'aigua i barregeu de manera que la massa quedi ben suau.
6. Farem masses petites i rodones d'uns 10 cm de diàmetre, per fer-les podem utilitzar una paella o una planxa elèctrica.
7. Quan estiguin daurades per una banda, gireu-les, repetiu-ho per tots dos costats.
8. Finalment posareu la pasta de mongeta entre dues masses i així ja podem gaudir del nostre dorayaki.

**Tallerista: Miho Miyata**

**BON PROFIT!**

Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12  
<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>

◆ CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR ◆  
**A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA**

---

---

**APUNTS DE CUINA**

---

---

A large area of horizontal dotted lines for taking notes, framed by a dotted border. A large, faint watermark of a whisk is centered vertically over the page.



**BON PROFIT!**

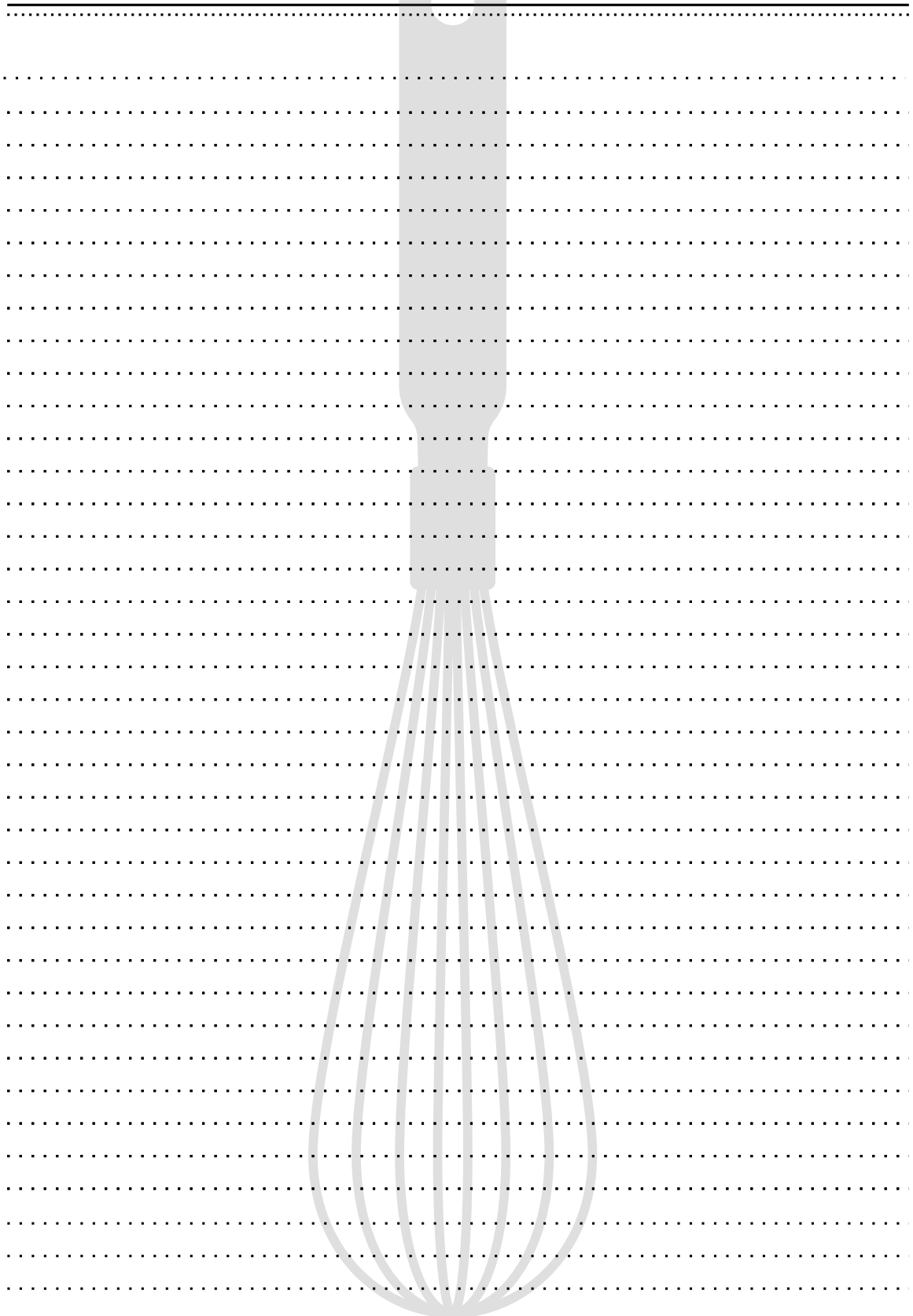
*Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12*  
*<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>*



**@ccelsortidor**

◆ CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR ◆  
**A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA**

**APUNTS DE CUINA**



**BON PROFIT!**

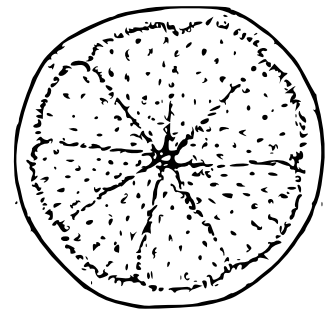
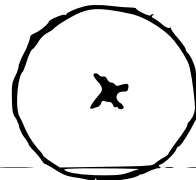
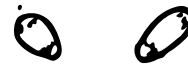
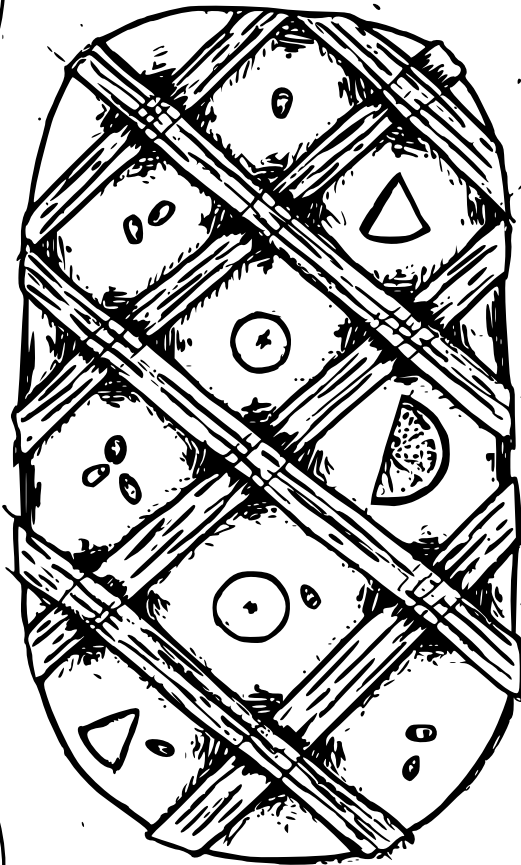
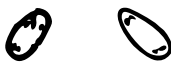
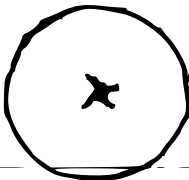
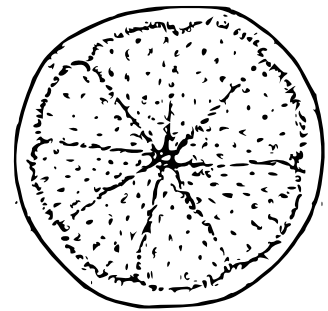
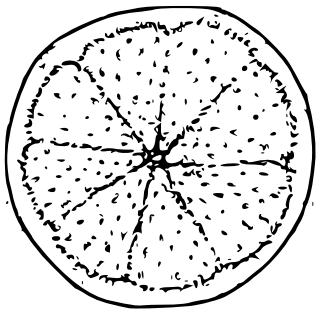
*Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12*  
*<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>*





CENTRE CÍVIC  
EL SORTIDOR

JUNY  
**COCA DE  
SANT JOAN**



TALLERISTA  
JOSEP VIDAL

# COCA DE SANT JOAN

## Ingredients

500 g de farina força

220 g de llet

100 g de sucre

60 g de mantega

75 g de llevat premsat

7 de sal

10 g drambui o rom

10 g Cointreau o Gran Marnier

1 g d'aiguanaf

1 llimona

1 taronja

1 ou

## Elaboració

1. Barregeu la farina de força, el llevat, l'ou, la mantega, la sal, el sucre, les pells ratllades de llimona i taronja, els licors i les gotes d'aiguanaf.
2. Afegiu-hi la meitat de la llet i amasseu-ho.  
A poc a poc afegiu la resta de la llet fins donar-li cos.
3. Treballeu la massa 15 minuts. Ha de quedar una massa elàstica.  
A continuació feu una bola i tapeu-la amb paper film.  
Deixeu-la reposar durant 30 minuts a la nevera.
4. Estireu la massa sobre paper de forn i deixeu-la fermentar 1 hora. Tapada i humida.
5. Pinteu-la amb ou batut, decoreu-la amb fruita confitada, sucre bolado i els pinyons.
6. Fornegeu a 210° C durant 10 minuts aproximadament.

**Tallerista:** Josep Vidal

**BON PROFIT!**

Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12  
<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>



@ccelsortidor

◆ CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR ◆  
**A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA**

---

---

**APUNTS DE CUINA**

---

---

A large area of horizontal dotted lines for taking notes, with a faint whisker graphic centered vertically.

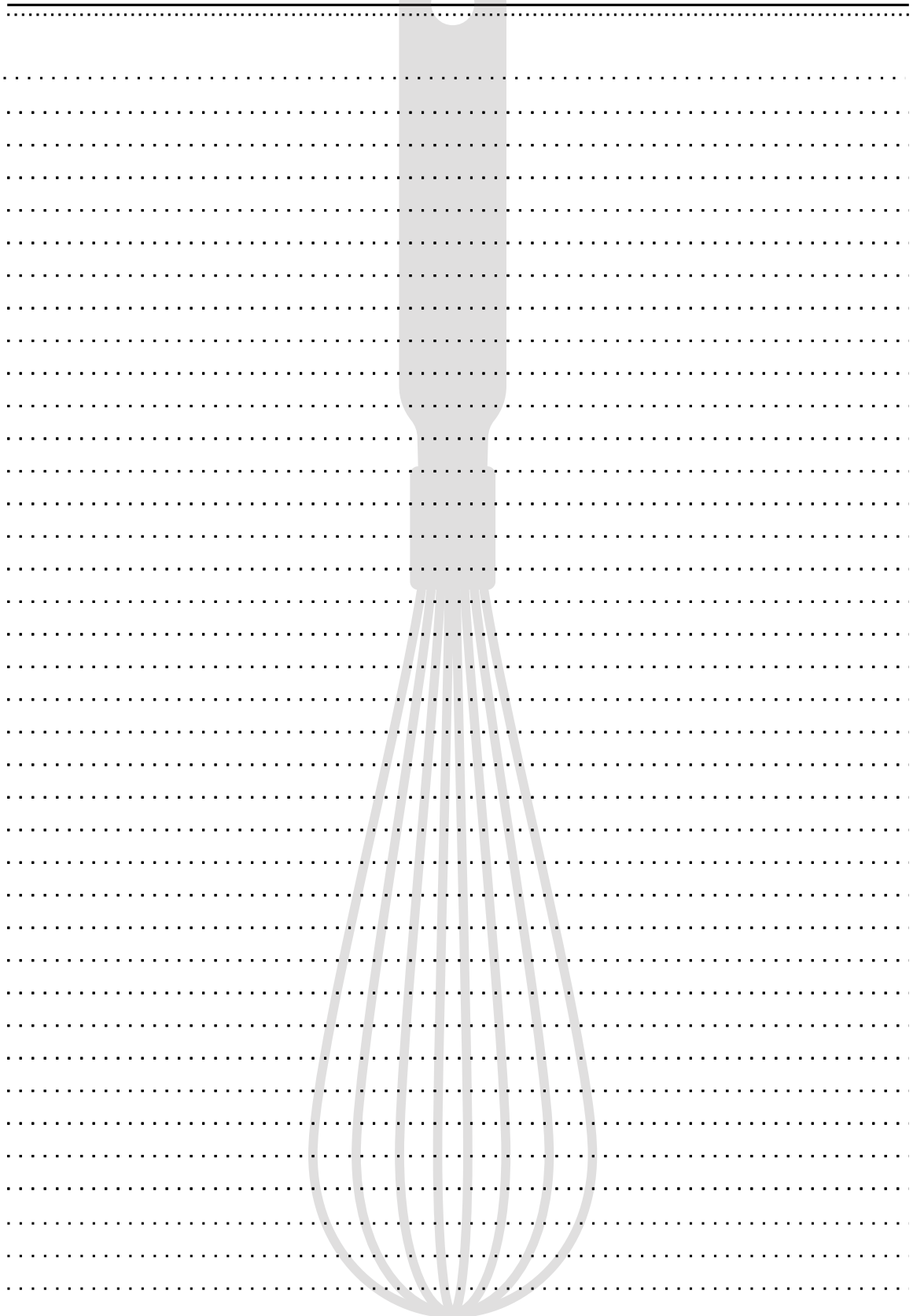
**BON PROFIT!**

*Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12*  
*<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>*



◆ CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR ◆  
**A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA**

**APUNTS DE CUINA**



**BON PROFIT!**

*Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12*  
*<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>*

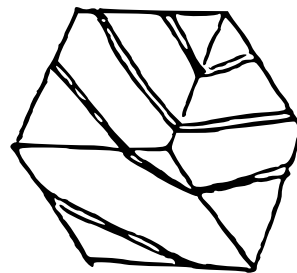
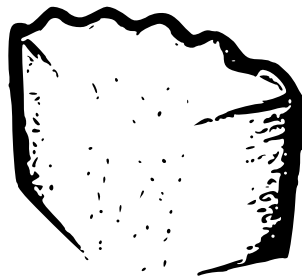
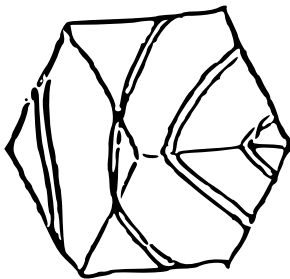
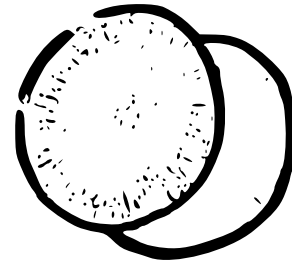
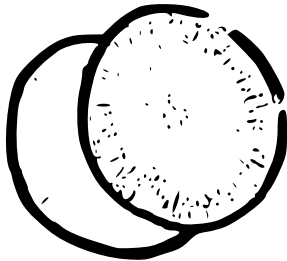
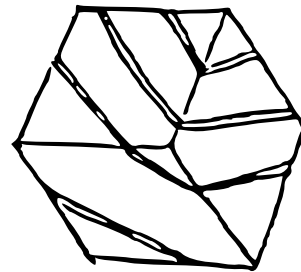
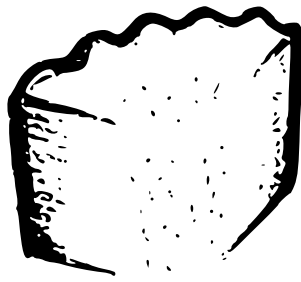
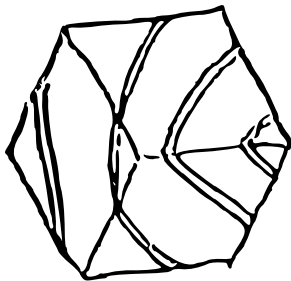


**@ccelsortidor**



CENTRE CÍVIC  
EL SORTIDOR

# JULIOL POKÉ



RECEPTA  
**POKÉ HAWAIIÀ**

TALLERISTA  
ANNA BOZZANO

# POKÉ HAWAIIÀ

## Ingredients

*Ingredients per a 4 persones*

350 g de llom de tonyina o bonítol tallat en daus gruixuts

400 g d'arròs blanc del tipus sushi

1 avocat

1 mango

1 -2 escalunyes (chalotas)

1 grapat d'edamame

3 culleradetes de sèsam blanc i negre

½ ceba tendra

12 tomàquets cirerol

1 grapat d'algues wakame

4 culleradetes de salsa de soja

3 culleradetes d'oli de sèsam

Gingebre

Mel

Llima

Coriandre

## Elaboració

1. Renteu l'arròs fins que l'aigua no quedi transparent. Deixeu assecar l'arròs en un colador. Poseu en una olla una tassa d'arròs per una tassa d'aigua. Cal que la feu bullir, abaixeu el foc, tapeu i cuineu durant 12 minuts.
2. Poseu l'arròs en un contenidor ample de fusta, ceràmica o vidre (mai de metall) i deixeu-lo refredar. Condimenteu l'arròs amb una barreja d'una culleradeta de vinagre d'arròs o de poma, mitja culleradeta de sucre blanc i una mica de sal.
3. Marineu les escalunyes tallades ben fines en suc de llimona durant ½ hora.
4. Poseu a hidratar les algues wakame en aigua tèbia o calenta. Una vegada hidratades, talleu-les bastant fines.
5. Talleu els tomàquets en dos o quatre talls.
6. Prepareu la marinada amb la salsa de soja, l'oli de sèsam, la mel, el gingebre ratllat, la ceba tendra tallada fina i les llavors de sèsam.
7. Talleu el peix en cubs d' 1 cm aproximadament i poseu-lo a la marinada durant uns 5 minuts.
8. Talleu el mango a daus petits i l'avocat en làmines.

*Per preparar el bol de poké, primer posareu l'arròs al fons, el bonítol marinat, una mica d'algues i una mica d'escalunya ben escorreguda, els trossets de mango i les làmines d'avocat. Afegiu-hi els dos tomàquets tallats i uns edamames. Amaniu-lo amb una mica de suc de llima, unes fulles de coriandre i finalment poseu-hi les llavors de sèsam.*

**Tallerista: Anna Bozzano, el Peix al Plat**

**BON PROFIT!**

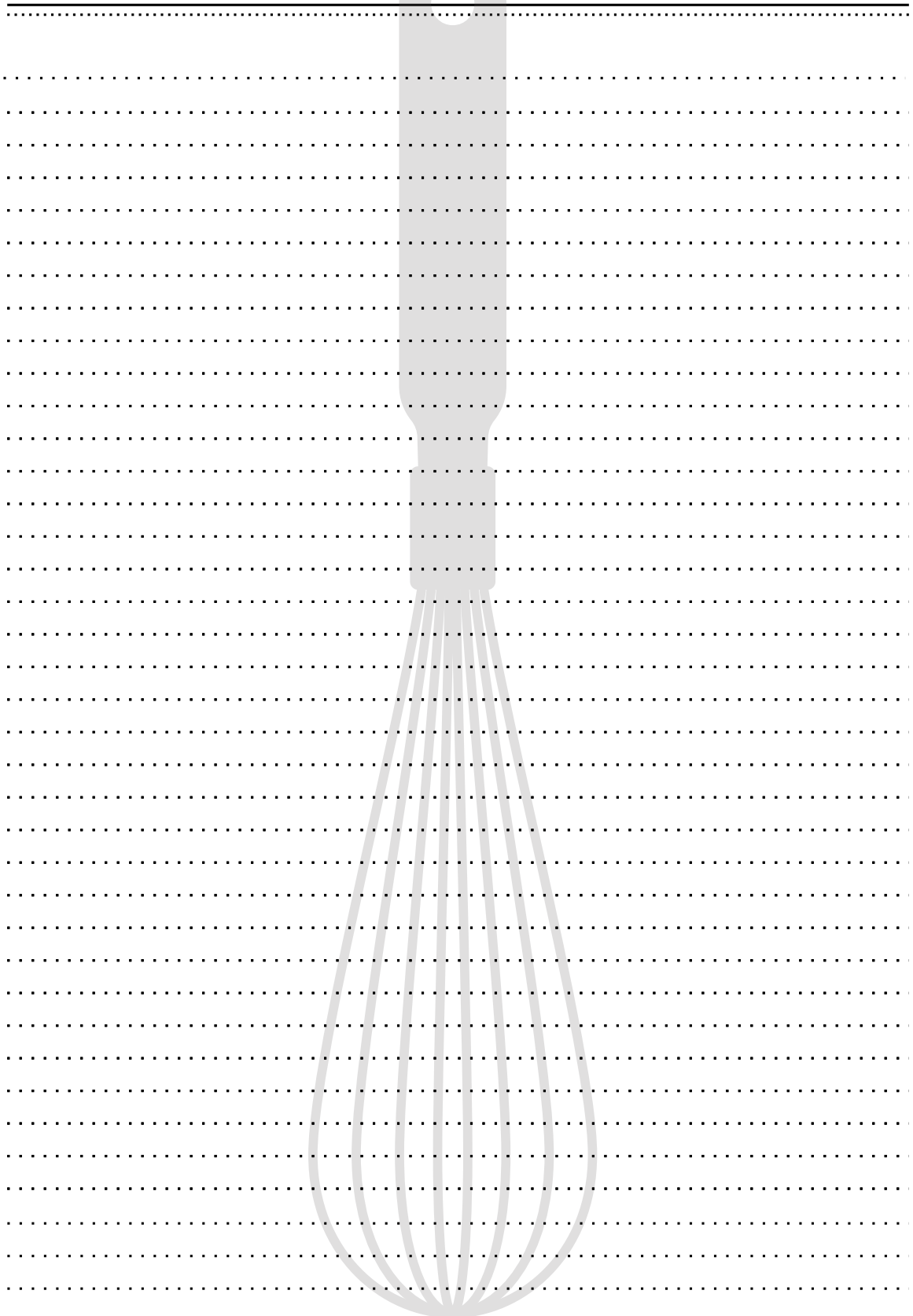
Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12  
<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>



@ccelsortidor

◆ CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR ◆  
**A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA**

**APUNTS DE CUINA**



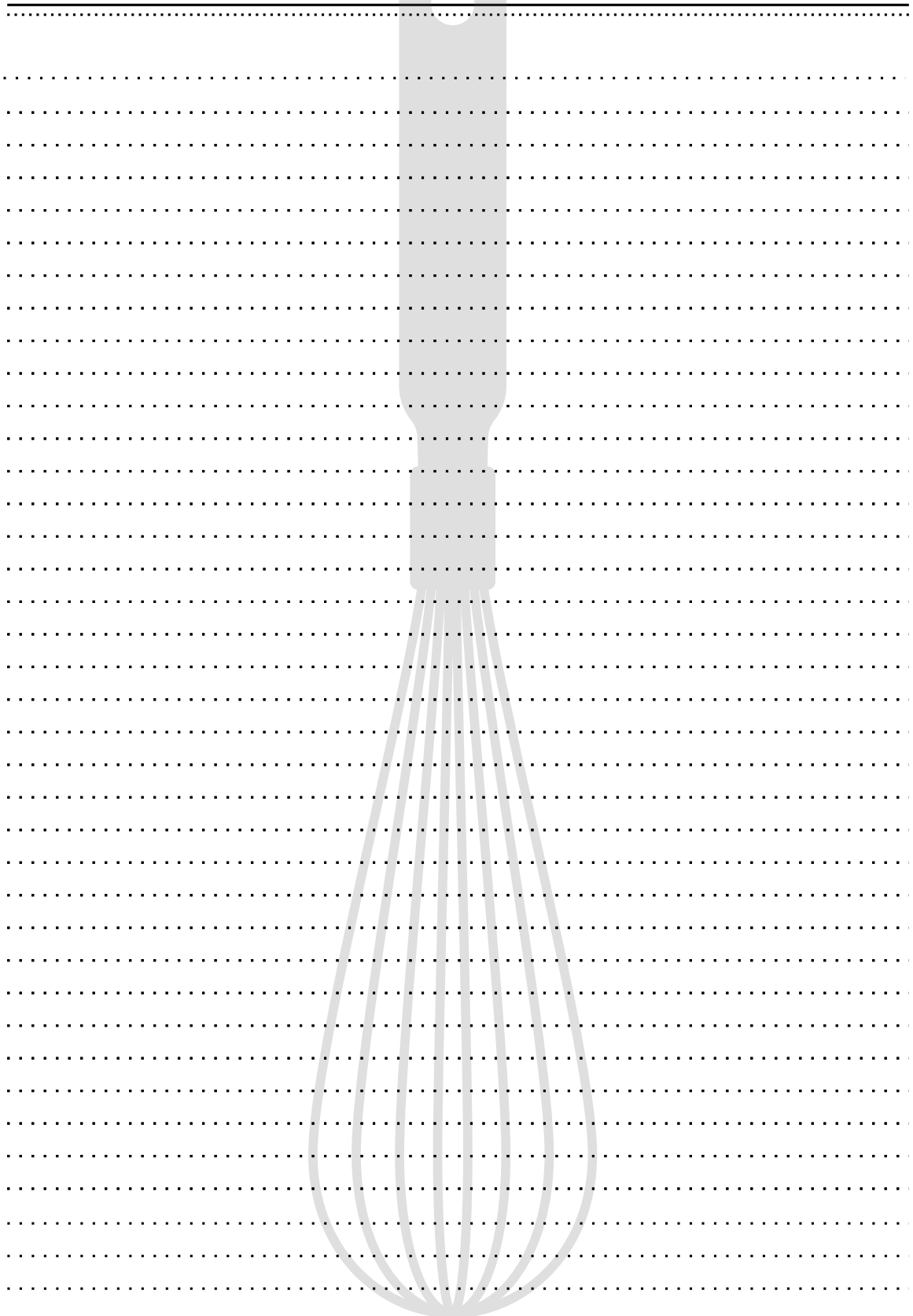
**BON PROFIT!**

*Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12*  
*<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>*



◆ CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR ◆  
**A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA**

**APUNTS DE CUINA**



**BON PROFIT!**

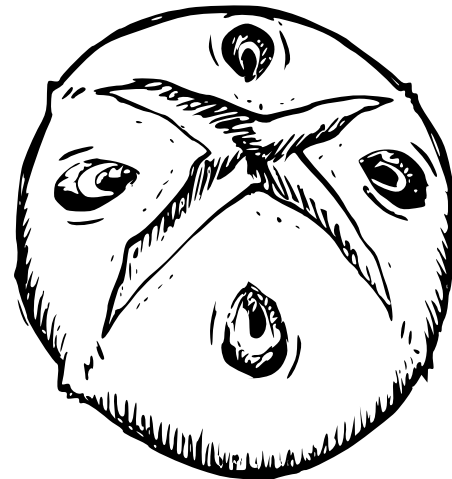
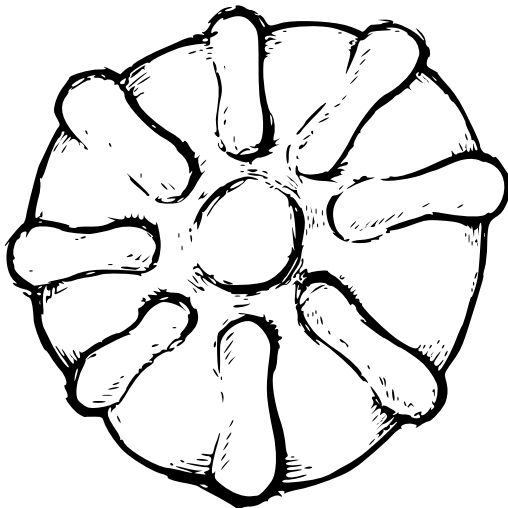
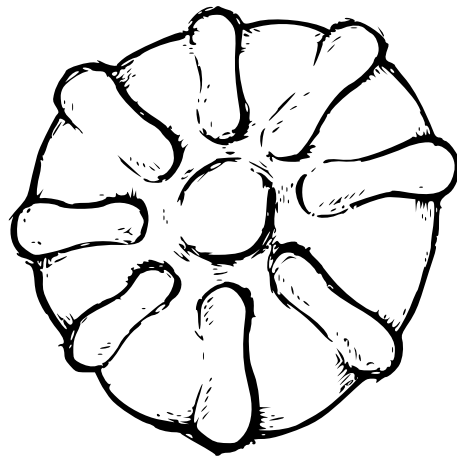
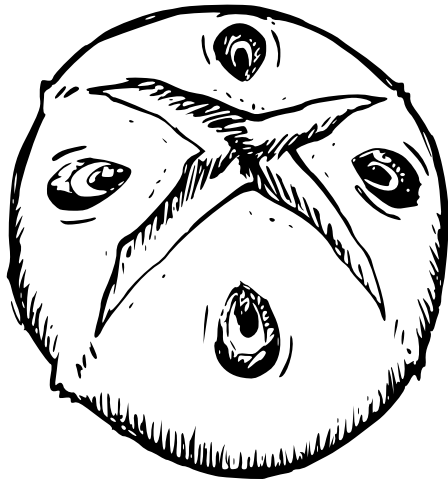
*Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12*  
*<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>*





CENTRE CÍVIC  
EL SORTIDOR

# OCTUBRE CUINA I TRADICIÓ: "DÍA DE MUERTOS"



RECEPTA

"PAN DE MUERTO"

TALLERISTA

CARMEN SIMÓN

# PAN DE MUERTO

## Ingredients

- Ingredients
- 500 g de farina de blat
- 150 g de sucre
- 1 culleradeta de sal
- 1 sobre de llevat sec de forn (9 g)
- 3 ous (batuts a mà)
- 1 culleradeta d'essència de tarongina (azahar) o de roses
- Ratlladura de mitja llimona (sense la part blanca de la pell)
- Ratlladura de mitja taronja (sense la part blanca de la pell)
- 150 ml de llet\*
- 250 g de mantega (tallada a daus i a temperatura ambient perquè es suavitzí)
- 1/3 tassa de mantega fosa per l'acabat
- 200 g de sucre per empolvorar.

## Elaboració

1. En un cassó gran de vidre o de ceràmica barrejar molt bé la farina, el sucre, el llevat i la sal.
  2. Afegim els ous, l'essència de tarongina (azahar) o de roses, i la ratlladura de llimona i taronja.
  3. Comencem a pastar, i a mesura que es va formant una massa enganxosa, afegim llet a poc a poc. I seguim pastant enèrgicament (Necessitarem aproximadament 8 minuts d'amassat per aconseguir una massa elàstica d'aparença homogènia).
  4. A continuació, i a poc a poc, incorporem: mantega (estarà totalment suavitzada a temperatura ambient).
  5. Continuem pastant uns 20 minuts fins que la massa pugui desenganxar-se del cassó.
  6. Cobrim el tassó amb un drap humit i el deixem reposar durant una hora a un lloc càlid perquè fermenti i dobli el seu tamany. (Podem escalfar una mica el forn a uns 30°, i posar dins el tassó).
  7. Prèviament espolvorejada la farina, dipositarem la massa sobre la taula de la cuina.
- \*150 ml d'aigua de cempazúchitl: escalfar 150 ml d'aigua i al bullir afegir els pètals de dos botons de flor de cempazuchitl (flor de quatre-centes vides). Si no es disposa de la flor es pot afegir només aigua o llet en la mateixa proporció.

**Tallerista:** Carmen Simón

**BON PROFIT!**

Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12  
<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>

# PAN DE MUERTO

## Elaboració

- 8.** Pasteu la massa fins que quedi manejable (més suau que la massa per una pizza o empanada). En amassar és possible que necessiteu afegir una mica de farina, la imprescindible perquè no estigui tan enganxosa i sigui manejable.
- 9.** Talleu la massa en 8 porcions. Reserveu una porció i doneu forma a les 7 restants, fins a obtenir peces ben rodones.
- 10.** Col·loqueu les boles en una plata per fornejar-les, cobriu-la amb paper de forn i una mica de farina. Un cop col·locades les peces, doneu un cop suau a la superfície per aplanar-les lleugerament. Aquesta porció de massa representarà la tomba.
- 11.** De la peça reservada, tallareu dues porcions sobre una superfície enfarinada. Les fareu rodar entre els nostres dits mig oberts per formar els ossos del fèmur i col·loqueu-los en forma creuada sobre el pa. Aquestes tires, representen els ossos de mort.
- 12.** Per acabar, feu una esfera petita, el crani, que cal col·locar en l'encreuament dels ossos. Aquesta peça és la calavera.
- 13.** Deixeu reposar els pans novament a un lloc càlid i humit durant uns 30 minuts, perquè adquireixin la seva mida final.
- 14.** Preescalfeu el forn durant 15 minuts, poseu al forn les masses a 200° durant uns 20 minuts (els pans han d'adquirir un color daurat, cal anar-los vigilant).
- 15.** Un cop fora del forn, els enverniseu amb mantega fosa i els empolvorareu amb sucre. El sucre representa el consol davant la mort, i serveix de repel·lent contra la tristesa.

---

**Tallerista:** Carmen Simón

---

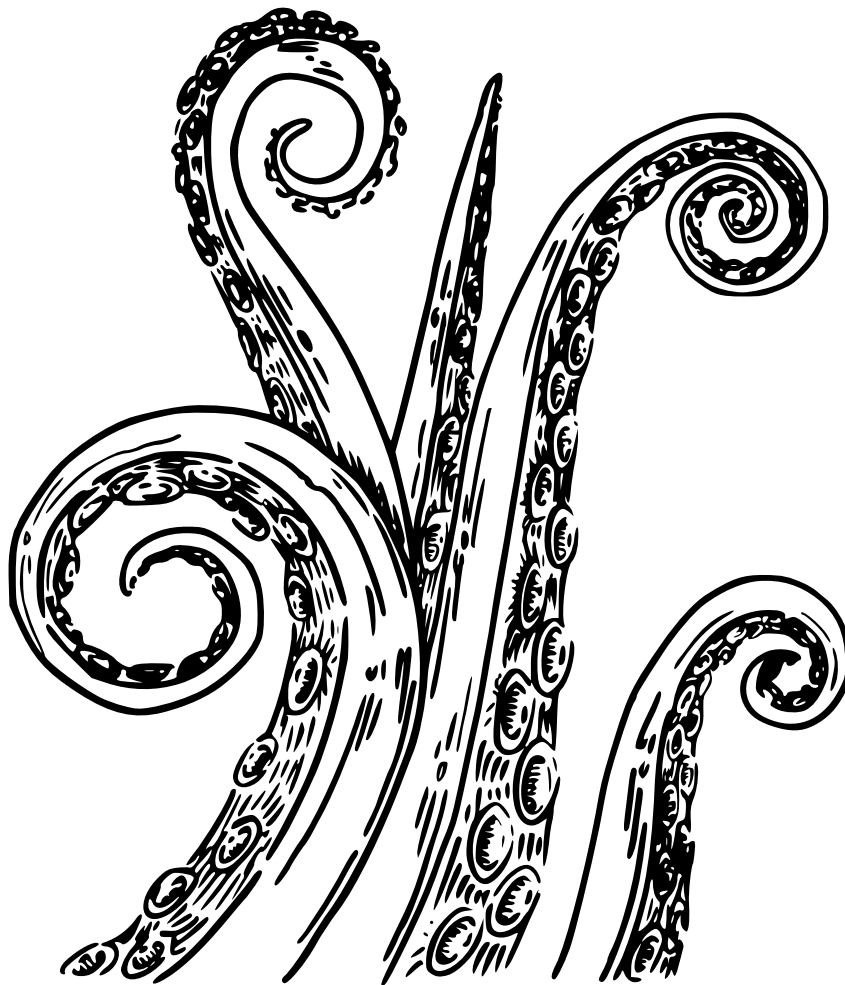
**BON PROFIT!**

Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12  
<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>



CENTRE CÍVIC  
EL SORTIDOR

NOVEMBRE  
**ELS TENTACLES  
A LA CUINA**



RECEPTA  
**MACARRONS  
AMB POP**

TALLERISTA  
ANNA BOZZANO



## MACARRONS AMB POP DE ROCA I ALLIOLI

### Ingredients

Per a 4 persones:

400 g de macarrons

500 g de pop trossejat (700 g sencers)

Unes cullerades de tomàquet natural triturat

1 ceba mitjana

1 vas de vi blanc

Oli d'oliva

Sal

### Per a la salsa allioli:

1 ou

1 dent d'all

100 ml d'oli d'oliva suau

Sal

### Elaboració

1. Poseu el pop a bullir espantant-lo tres vegades. Bulliu el pop sense sal durant 20-30 minuts, apagueu el foc i deixeu-lo a cocció passiva uns 15 minuts més. Traieu el pop de l'aigua, deixeu-lo refredar i trossegeu-lo.
2. Si utilitzeu l'olla exprés, pràcticament no cal posar-hi aigua i es cuina durant 10 minuts per kg des que l'olla comença a xiular.
3. Prepareu la salsa allioli: en un vas de la batidora poseu l'all sense la part interna, l'ou sencer, un polsim de sal i els 100 ml d'oli. Accioneu la batidora, caldrà que la mantingueu quieta al fons.
4. Quan l'allioli agafi cos, comenceu a moure la batidora per incorporar tot l'oli. Guardeu-ho a la nevera.
5. Guardeu també una tassa d'aigua de la cocció del pop.
6. Talleu la ceba a juliana i poseu-la a sofregir. Quan estigui bastant sofregida afegiu-hi el pop trossejat.
7. Deixeu que el pop deixi anar una mica d'aigua i afegiu un got de vi blanc. Deixeu evaporar i afegiu el tomàquet triturat. Ajusteu la sal.
8. Afegiu l'aigua que hem reservat del pop (una tassa) i afegiu-hi aigua normal fins a cobrir el pop.
9. Quan l'aigua arrenqui el bull hi afegirem els macarrons. Quan aquests estiguin al dente, apagueu el foc, deixeu reposar un minut i afegiu-hi la salsa allioli.
10. Barregeu i serviu.
11. També podeu gratinar-lo al forn durant un parell de minuts.

**Tallerista:** Anna Bozzano, del Peix al Plat

**BON PROFIT!**

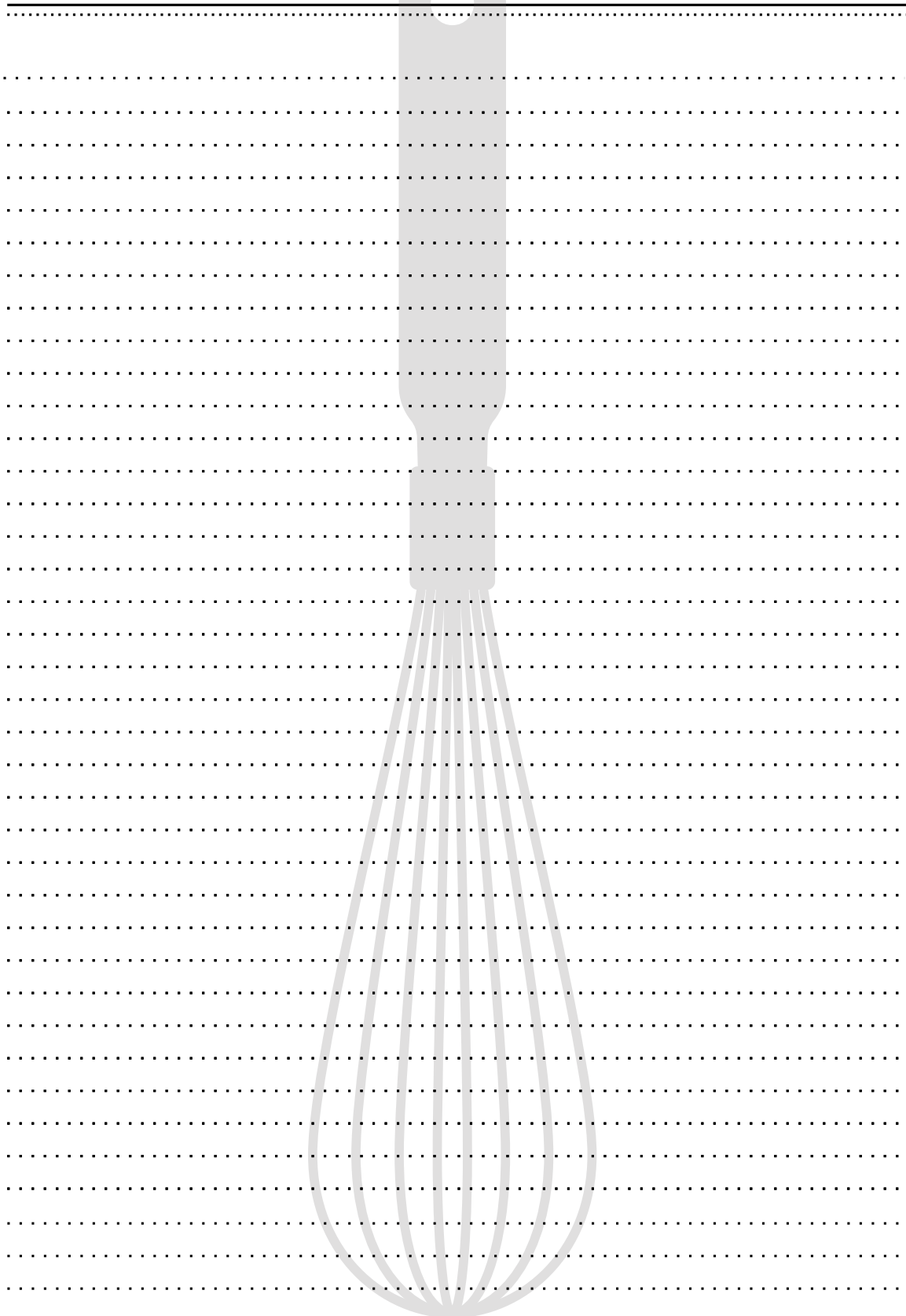
Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12  
<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>



@ccelsortidor

◆ CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR ◆  
**A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA**

**APUNTS DE CUINA**



**BON PROFIT!**

*Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12*  
*<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>*

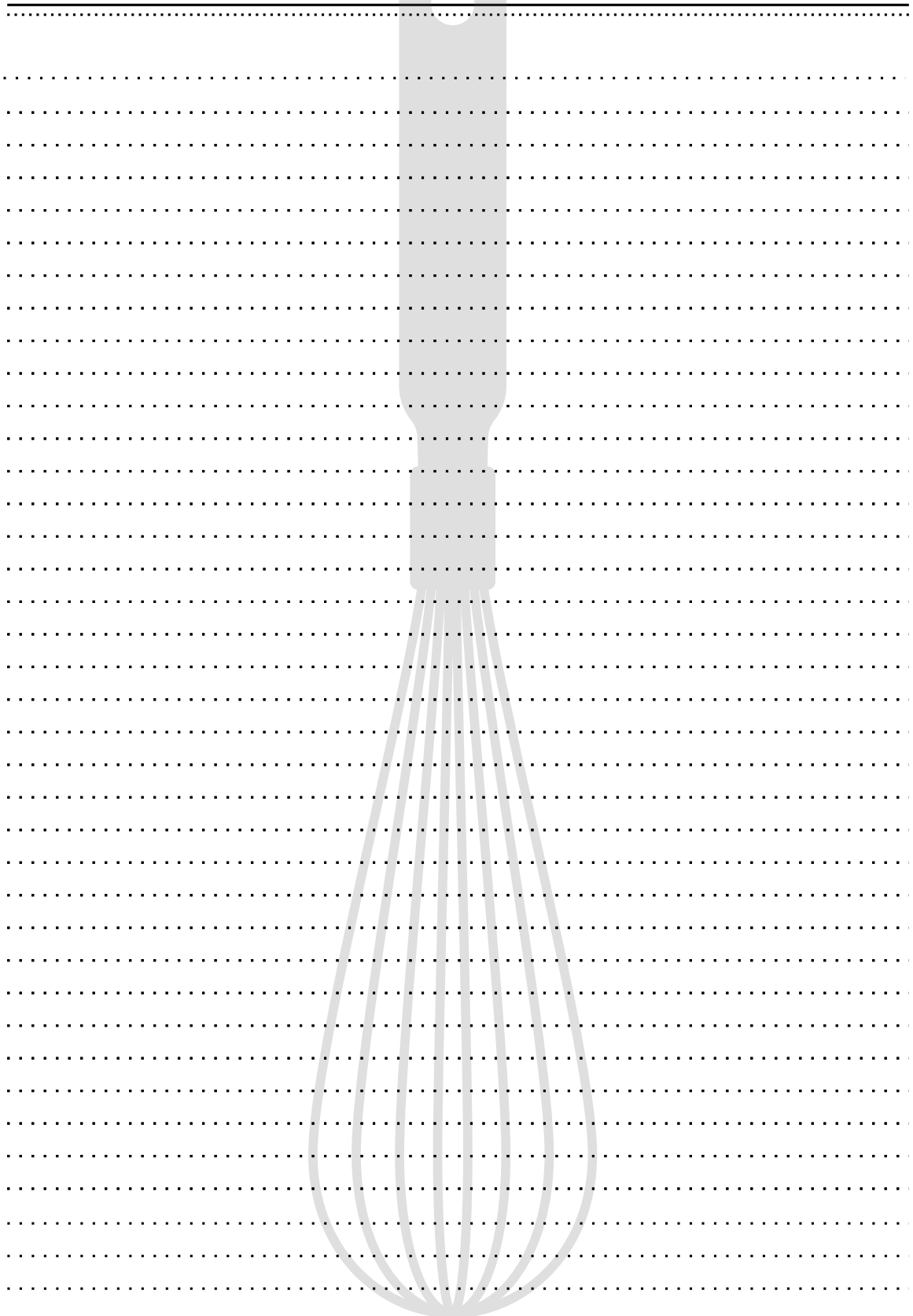


**@ccelsortidor**



◆ CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR ◆  
**A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA**

**APUNTS DE CUINA**



**BON PROFIT!**

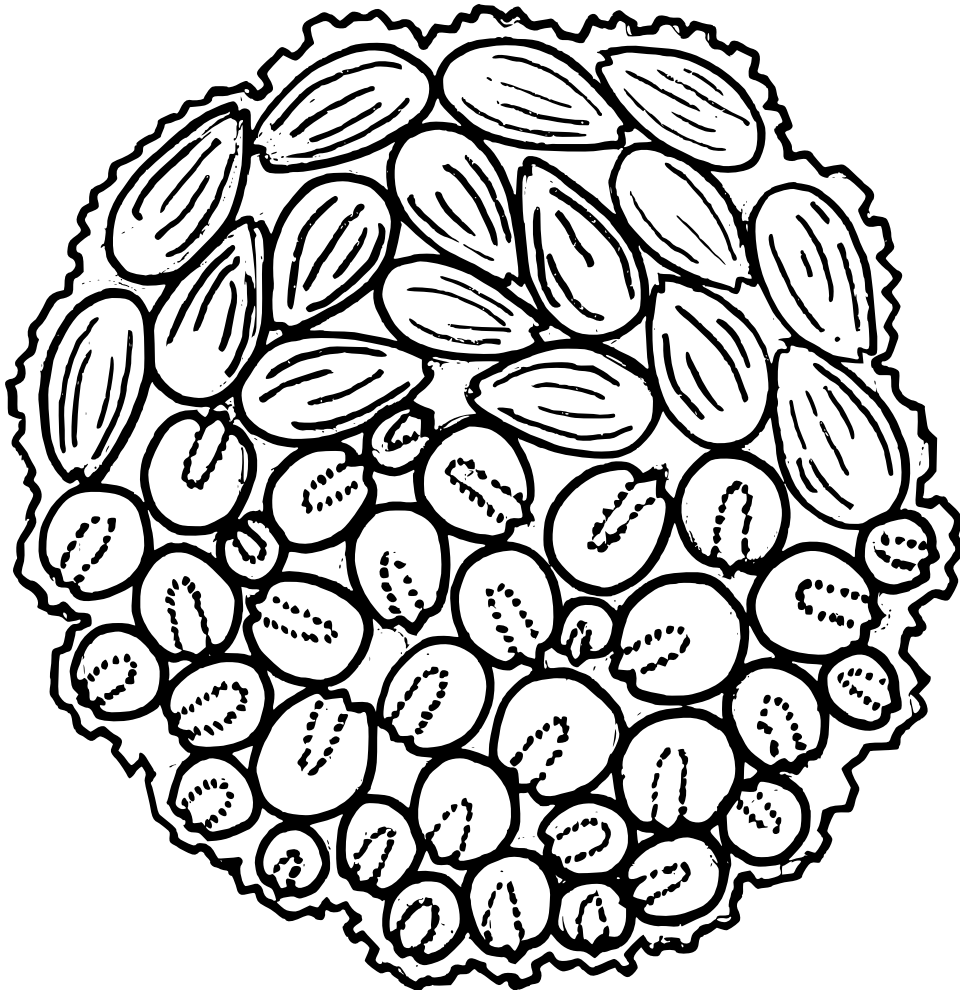
*Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12*  
*<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>*





CENTRE CÍVIC  
EL SORTIDOR

DESEMBRE  
**CUINA VEGANA  
DE NADAL**



RECEPTA

**TORRÓ DE PRALINÉ AMB KIKOS  
I XOCOLATA AMB LLET**

TALLERISTA

MARTA TOLEDO

**TORRÓ DE PRALINÉ DE QUICOS  
I XOCOLATA AMB LLET**

**Ingredients** 

Per a 4 persones

Camisa i segellat

40 g de cobertura de xocolata negra

Interior

100 g de cobertura de xocolata negra

200 g de xocolata blanca vegana

30 g de mantega de cacau

150 g praliné d'avellanes

80 g de quicos triturats

**Elaboració** 

Camisa i segellat

1. Foneu la xocolata i tempereu-la a 28°. Dosifiqueu en el motlle.
2. Traieu l'aire i doneu-li la volta al motlle.
3. Deixeu el motlle cara avall fins que es cristallitzi.

Interior

1. Foneu per separat la xocolata negra, la blanca i la mantega.
2. Afegiu i barregeu-les bé amb les varetes.
3. Afegiu el praliné i escalfeu-lo fins a 26° de temperatura.
4. Afegiu els quicos i dosifiqueu-los sobre la camisa (una vegada la xocolata està completament cristallitzada).  
Un cop l'interior hagi cristallitzat, segelleu-lo.

**Tallerista:** Marta Toledo de l'Equip Prabhu Sukh

**BON PROFIT!**

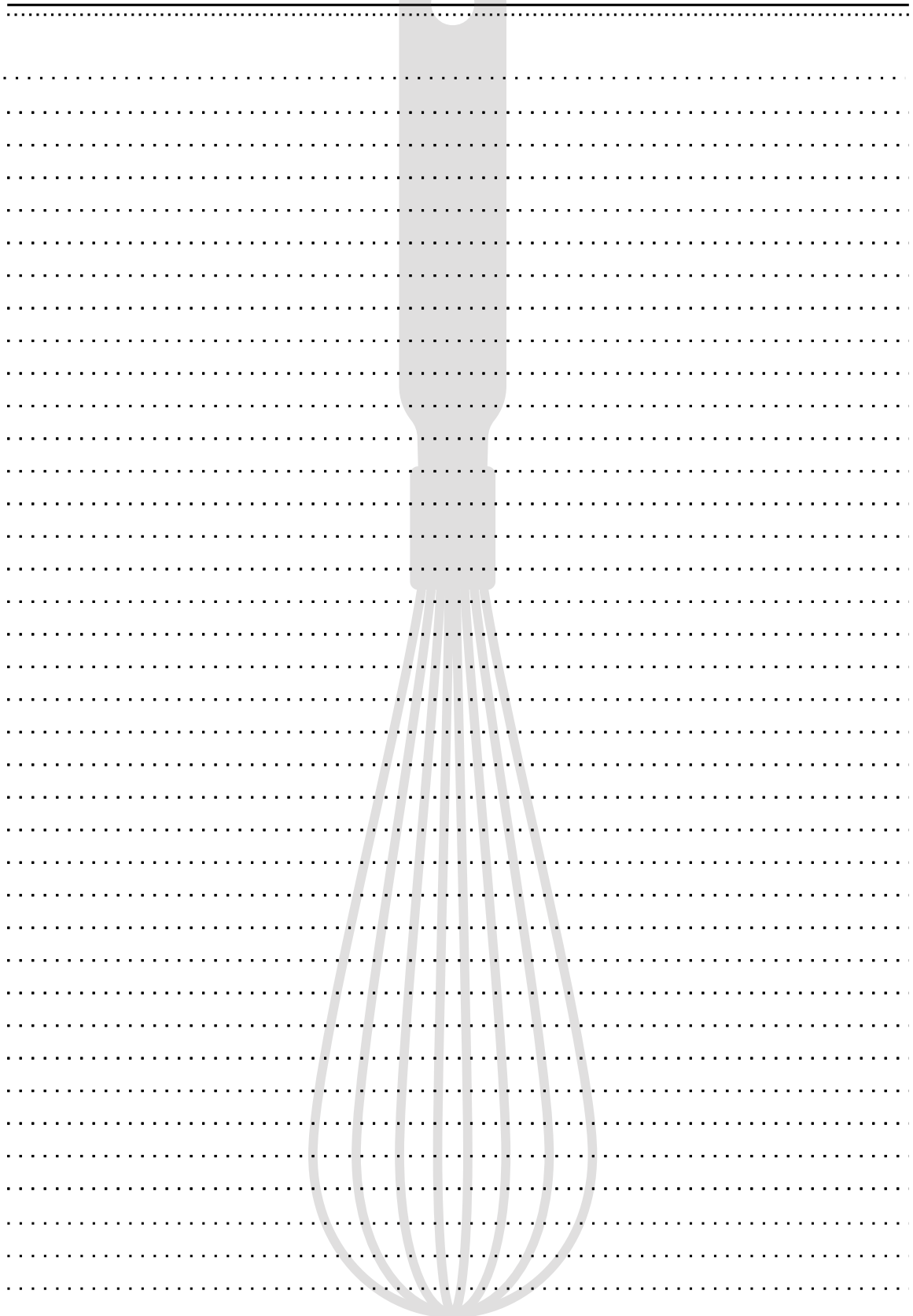
Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12  
<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>



@ccelsortidor

◆ CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR ◆  
**A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA**

**APUNTS DE CUINA**



**BON PROFIT!**

*Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12*  
*<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>*



# LES RECEPTES DEL MES 2018



**BON PROFIT!**

**Centre Cívic el Sortidor - Pl. del Sortidor, 12**  
**<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>**



**@ccelsortidor**