

Recull de receptes

Centre de Serveis Socials de la Dreta de l'Eixample



Festa
Major
Dreta
Eixample
2016



Ajuntament de
Barcelona







Amb motiu de la Festa Major de la Dreta de l'Eixample i en el marc de les polítiques per fomentar l'envelliment actiu, el Centre de Serveis Socials de la Dreta de l'Eixample ha elaborat un recull de receptes de cuina. A les seves pàgines hi trobareu 19 receptes diferents proporcionades per persones grans usuàries del Centre de Serveis Socials. A cada recepta hi trobareu els ingredients necessaris per fer la recepta, la forma de preparació i el nom de la persona que l'ha escrit.

Aquest petit llibret vol reconèixer les aportacions de les persones que han fet possible aquest receptari.

Juny de 2016

Filet a l'estil Carme

Ingredients:

- | | |
|------------------------|---------------------|
| - Filet de vedella | - Mongetes blanques |
| - Pa de motlle | - Crema de llet |
| - Pebre verd i mantega | - Daus de pernil |
| - Xampinyons i ceba | - Pebrot vermell |

Elaboració:

- Sofregir el pa de motlle i tallar-lo amb la mateixa forma que el filet. Reservar.
- Picar el pebre verd en un morter juntament amb la mantega. Amb les mans donar-li forma de rotllo i posar-ho a refredar a la nevera.
- Tallar molt fins els xampinyons i la ceba i sofregir-los en una paella amb una mica d'oli. Afegir-hi la crema de llet i deixar que es cogui.
- Bullir les mongetes i passar-les per una paella amb els daus de pernil i les tires de pebrot vermell.
- Posar la preparació de xampinyons, ceba i crema de llet a sobre dels pans.
- Fregir els filets de vedella i col·locar-los a sobre dels pans.
- Treure el rotlle de mantega i pebre verd de la nevera, tallar-lo a rodanxes i posar una unitat en cada tall de vedella calent.
- Posar unes quantes mongetes al costat de cada tall de vedella i servir.



Carme Ferraz

89 anys

Suquet de peix a l'estil Carme

Ingredients:

- | | |
|------------------------|--------------------------------------|
| - 1 cua de rap | - Picada d'all, ametlles i avellanes |
| - Escamarlans | - 1 ou |
| - Cloïsses | - Farina |
| - Ceba, tomàquet i all | |

Elaboració:

- Enfarinar el rap tallat a trossos i passar-lo per una paella amb oli. Posar-lo en una olla més gran (si és possible de fang), i reservar-lo.
- Passar els escamarlans per la paella i afegir-los al rap.
- Obrir les cloïsses amb oli.
- Fer un sofregit de ceba, tomàquet i all. Afegir-hi un mica de farina i el caldo que han deixat les cloïsses. Afegir-hi la picada d'all, ametlles i avellanes.
- Incorporar tots els ingredients al rap i afegir un ou dur a trossets.
- A l'hora de servir s'hi poden afegir uns espàrrecs blancs.



Carme Ferraz

89 anys

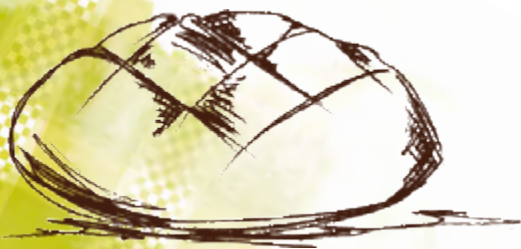
Fricandó amb truita amb trampa

Ingredients:

- ¾ kg de carn (tapa plana)
- 1 ou
- Farina
- Picada de fruits secs i pa torrat

Elaboració:

- ✦ Batre l'ou amb una cullerada de farina i una mica d'aigua. Fer una truita i tallar-la a trossets petits.
- ✦ Enfarinar la carn i posar-la en una paella amb oli. Deixar reposar i afegir-hi la picada deixant que es faci a foc lent.
- ✦ Deixar reposar durant unes hores i afegir-hi la truita.
- ✦ Servir.



Rosa M. Cunillera

74 anys

Paella

Ingredients:

- 6 escamarlans
- 6 gambes
- ¼ kg de musclos
- ¼ kg de cloïsses
- 1 calamar
- 2 o 3 tomàquets
- Garrofons
- Ceba, all i julivert
- Pebrot verd
- Arròs bomba
- 1l de caldo de peix

Elaboració:

- ◆ Sofregir per separat els escamarlans, les gambes, els musclos, les cloïsses i el calamar.
- ◆ Sofregir el tomàquet, la ceba, els garrofons i el pebrot i afegir-hi l'all i el julivert.
- ◆ Afegir-hi l'arròs (1 tassa per dues d'aigua) i una mica més d'oli perquè agafi gust.
- ◆ Afegir-hi el litre de caldo de peix i deixar-ho bullir 20 minuts fins que s'absorbeixi el suc.
- ◆ Si voleu l'arròs més sec poseu-lo al forn 2 minuts, quan encara quedi suc.



Francesca Solves Puchol

84 anys

Bacallà a la llauna

Ingredients:

- Bacallà salat (posar-lo dos dies en remull canviant-li l'aigua tres vegades al dia)
- Pebrot vermell
- Ceba i tomàquet

Elaboració:

- ✦ Treure el bacallà de l'aigua i posar-lo sobre un paper de cuina per treure-li la humitat.
- ✦ Fregir el bacallà, prèviament enfarinat, en una paella amb molt d'oli i anar-lo retirant en un plat.
- ✦ Fregir el pebrot, la cebra i el tomàquet i quan estigui cuit afegir-hi el bacallà.
- ✦ Posar el bacallà amb la resta d'ingredients al forn perquè quedi més sec.



Francesca Solves Puchol

84 anys

Llagostins al cava (recepta d'una germana)

Ingredients:

- 1 kg de llagostins
- All, pa torrat i ametlles torrades
- Farina
- Cava

Elaboració:

- Passar els llagostins per la paella volta i volta.
- Treure el cap dels llagostins.
- Afegir al llagostins una cullerada de farina i una picada feta amb l'all, el pa torrat i les ametlles.
- Afegir $\frac{3}{4}$ l de cava i deixar coure 7 minuts.



Rosa M. Cunillera

74 anys

Bacallà de Divendres Sant

Ingredients:

- Bacallà salat (posar-lo dos dies en remull canviant-li l'aigua tres vegades al dia)
- Carxofes, patates i 300 g de pèsols
- Ceba, tomàquet i all
- Picada d'all, julivert, pa i oli
- 1 ou dur
- Farina

Elaboració:

- Treure el bacallà de l'aigua i posar-lo sobre un paper de cuina per treure-li la humitat.
- Fregir el bacallà, prèviament enfarinat, en una paella amb molt d'oli i anar-lo retirant en un plat.
- Fregir les patates tallades a quadrats i reservar-les.
- Fregir les carxofes tallades a trossos i reservar-les.
- Sofregir la cebra, el tomàquet (ratllat) i l'all.
- Bullir els pèsols, afegir-los al sofregit de cebra i barrejar-ho tot juntament amb les carxofes i les patates.
- Fer una picada d'all, julivert, pa i oli i tira-la per sobre.
- Per servir afegir-hi el bacallà i l'ou trossejat.



Lidia Puig Pórtoles

82 anys

Bunyols de bacallà a l'estil de la sogra

(ara tindria 102 anys)

Ingredients:

- Bacallà salat (posar-lo dos dies en remull canviant-li l'aigua tres vegades al dia)
- 1 kg de patates
- All i julivert
- Dos ous
- Farina
- Oli

Elaboració:

- Bullir les patates i el bacallà i quan estigui tou, retirar-ho i xafar-ho tot junt.
- Fer una picada d'all i julivert i 2 rovells d'ou i afegir-la a les patates.
- Un cop barrejats els ingredients, fer boletes no molt grosses amb les mans, passar-les per farina i ou i fregir-les en oli abundant.



M. Lluïsa Puig Pórtol

79 anys

Truitetes emmascarades amb beixamel

Ingredients:

- Ceba
- Gambes
- Ous
- Mantega, llet i farina

Elaboració:

- ◆ Sofregir la ceba amb una cullerada de mantega.
- ◆ Fer les gambes a la planxa i quan estiguin fregides tallar-les a trossos petits i afegir-hi la ceba. Afegir-hi farina blanca i llet per fer la beixamel.
- ◆ En una paella tirar l'ou batut i fer truites fines.
- ◆ Servir cada truiteta amb la pasta de beixamel per sobre, disposant-la com si fos una filera.



Lidia Puig Pórtolés

82 anys

Pollastre al pil-pil

Ingredients:

- Pollastre
- Pebrot verd, pebrot vermell, ceba, tomàquet i all
- Oli
- Conyac

Elaboració:

- Posar a rostir el pollastre amb un rajolí de conyac.
- Sofregir les verdures en una paella amb oli i all i quan estiguin estovades passar-les pel *minipimer*.
- Barrejar el pollastre amb les verdures i deixar-ho escalfar uns minuts.



Anna Montaña Montserrat

79 anys

Conill a la Micaela

Ingredients:

- 1 conill
- Vi blanc
- Alls
- Oli

Elaboració:

- ✦ Tallar el conill a trossos no molt grans i fregir-los en una paella amb 3 alls amb la pell.
- ✦ Coure el fetge, retirar-lo i picar-lo en un morter amb uns alls. Afegir-ho al conill i tirar-hi una mica de vi blanc.
- ✦ Coure-ho tot junt durant uns minuts.



Rosa Porti Moré

82 anys

Musclos farcits

Ingredients:

- Musclos
- Filet de lluç
- Llagostins
- Picada d'all i julivert
- Mantega, llet, farina i ou



Elaboració:

- ✦ Fregir el lluç a la paella amb la mantega. Quan estigui daurat afegir-hi els llagostins a trossos i la picada d'all i julivert.
- ✦ Coure-ho tot junt i afegir-hi la llet i la farina poc a poc fins que vagi fent una massa.
- ✦ Buidar els musclos i omplir les closques amb la massa, fent que quedi molt pla.
- ✦ Passar-los per la farina i l'ou i fregir-los.
- ✦ Els musclos es poden servir a part amb un rajolí de llimona i així tenim dos plats.

Anna Montaña Montserrat

79 anys

Calamars en tinta

Ingredients:

- Calamars frescos o congelats
- Ceba, all i julivert
- Caldo de peix
- Sal i pebre

Elaboració:

- ✦ Es netegen els calamars i es tallen a trossets de 3 cm. Vigilar que no es trenqui la bossa de la tinta (reservar-la).
- ✦ En una paella fer un bon sofregit amb la ceba, l'all i el julivert picat. Retirar de la paella i posar-lo per sobre dels calamars nets.
- ✦ Posar els calamars al foc remenant fins que estiguin daurats. Afegir-hi una tassa de concentrat de brou de peix, la salsa i la tinta del calamar.
- ✦ Deixar coure una hora i abans de servir posar-hi sal i pebre.



Jaume Sabaté Herce

85 anys

Pèsols a la francesa

Ingredients:

- 400 g de pèsols congelats
- 25 g de mantega
- 100 g de cansalada viada
- 8 cebetes petites
- 1 ceba
- Una cullerada de sucre
- Sal i pebre

Elaboració:

- ◆ Coure amb un xic d'oli en una cassola untada amb mantega la ceba trinxada, les cebetes petites senceres i la cansalada tallada a quadrats petits.
- ◆ Abans que agafi color, afegir-hi els pèsols esgramats, tirar-hi sal i pebre i afegir-hi una cullerada de sucre i aigua calenta (fins que cobreixi la meitat dels pèsols).
- ◆ Tapar-ho i deixar-ho coure a poc a poc fins que es vegi que els pèsols són cuits. Quan es serveixin, afegir-hi mantega.



Maria Obradó

88 anys

Pollastre a la marengo

Ingredients:

- 1 pollastre
- Vi blanc
- Caldo de pollastre
- Bolets
- Herbes aromàtiques
- Sal i pebre

Elaboració:

- ◆ Netejar el pollastre i tallar-lo a trossos. Afegir-hi el pebre, la sal, les herbes aromàtiques i els bolets i sofregir-ho tot a la paella amb oli.
- ◆ Fer una salsa amb el vi blanc i el brou del pollastre a parts iguals i afegir-hi la salsa del sofregit del pollastre vigilant que lligui bé.
- ◆ Posar el pollastre trossejat en una safata i tirar la salsa per sobre.



Jaume Sabaté Herce

85 anys

Cargols amb ou

Ingredients:

- Cargols
- Tomàquets
- Alls
- Llorer i romaní
- 3 ous
- Trinxat de pernil, xoriço, cansalada i bitxo picant
- Sal

Elaboració:

- Bullir els cargols a foc lent durant una mitja hora perquè surtin sense res. Netejar-los bé i tornar-hi a posar aigua neta. Afegir-hi sal, 3 o 4 alls pelats, 2 fulles de llorer i una branqueta de romaní i deixar-los bullir una hora més.
- Posar en una paella amb oli calent el trinxat de pernil, xoriço, cansalada a trossets i bitxo picant (al gust). Quan estigui sofregit, afegir-hi tomàquet ratllat abundant, una fulla de llorer i sal i deixar-ho coure.
- Afegir els cargols a la salsa quan estigui llesta i deixar-ho escalfar una estona tot junt.
- Afegir-hi dos o tres ous batuts i llestos.



Concepción Colomer

87 anys

Conill a la catalana

Ingredients:

- 1 conill petit
- $\frac{3}{4}$ kg de tomàquet
- Ceba
- Pebrot vermell

Elaboració:

- ✦ Tallar el conill a trossos i passar-lo per la paella per rostir-lo una mica.
- ✦ Tallar el pebrot vermell i la ceba a trossos i incorporar-ho al conill.
- ✦ Quan la ceba estigui cuita, tirar el tomàquet ratllat.
- ✦ Un cop rostit tot ja està llest per servir.



Gloria Galofre Jvarez

72 anys

Crema catalana a l'estil Magdalena

Ingredients:

- 1 sobre de crema catalana "Royal"
- Sucre al gust
- 3 ous
- Un quart de litre de llet
- Llimona

Elaboració:

- Posar la llet a bullir i separar-ne una mica en un got per desfer el Royal. Afegir-la a la resta de la llet i anar remenant fins que s'espesseixi.
- Posar-ho en una safata una mica fonda i deixar-ho refredar.
- Batre tres clares d'ou a punt de neu.
- En una cassola cremar el sucre amb una mica d'aigua, afegir-hi unes gotes de llimona i remenar fins que quedi líquid.
- Servir-ho de la següent manera: quadradets de crema freda (que estarà quallada) acompanyats de boletes fetes de les clares d'ou muntades, amb el sucre cremat líquid per sobre.



Magdalena Pérez López

67 anys

Sarsuela (recepta de la mare)

Ingredients:

- Rap, lluç, musclos, calamars, gambes
- 2 cebes
- 2 o 3 tomàquets ratllats
- Un got de vi blanc
- Picada d'ametlles, avellanes, pebre, sal, pa torrat, all i julivert

Elaboració:

- Sofregir la ceba i afegir-hi el tomàquet ratllat (si és natural millor).
- Obrir els musclos al vapor a part.
- Afegir els calamars al sofregit i deixar-los coure una estona. Quan ja estiguin mig cuits, afegir-hi el rap i el lluç i remenar evitant que es trenqui el peix.
- Afegir-hi el got de vi blanc i una mica d'aigua.
- Afegir-hi la picada d'ametlles, avellanes, pebre, sal, pa torrat, all i julivert.
- Posar les gambes i els musclos per sobre i deixar fer xup-xup tot junt uns minuts.



Magdalena Pérez López

67 anys



Recull de receptes