

18

Receptes per al futur

E3 setembre 2015

1. Charlotte: Creps dolces	pàg. 3
2. Victoriano: “ <i>Torrijas</i> de mel”	pàg. 5
3. Maria: Un aperitiu	pàg. 7
4. Sonia: Amanida de galtes	pàg. 9
5. Victor: Patates farcides	pàg.11
6. Maria Elena: Tiramisú	pàg.13
7. Alex: Caldereta de rajada	pàg.15
8. Natalia: Canelons	pàg.17
9. Julia: Obazda	pàg.19
10. Olga: Creps dolces tradicionals soviètiques	pàg. 20
11. Yessica: Patates gratinades farcides de carn	pàg. 23
12. Alejandra: <i>Lacon amb grelos</i>	pàg. 24
13. Marco: Arròs de <i>carreteiro</i>	pàg. 25
14. Erika: Farcit de tonyina	pàg. 26
15. Félix: Amanida de salmó amb trompetes de la mort	pàg. 27
16. Luciana: Pa de formatge	pàg. 28
17. Shigeko: Pollastre arrebossat a la japonesa	pàg. 29
18. Marcela: Tamal, Revuelto gramajo, alfajores argentins	pàg. 31
 Restaurants recomanats	 pàg. 34

Charlotte

creps dolces

Ingredients

250 grams de farina

100 grams de sucre

4 ous

Una ampolla de llet

Oli de gira-sol

Una mica de mantega.

Preparació

- Trenqueu els ous en un bol gran, barregeu-los amb el sucre.
- Després afegiu-hi la farina i procureu que no hi hagi cap grumoll.
- A continuació, aboqueu-hi llet a poc a poc, fins que quedi bastant líquid (com per exemple nata de cuinar).
- Deixeu-ho reposar dins la nevera unes quatre/sis hores.
- Traieu-ho de la nevera i barregeu-ho bé.
- Escalfeu una paella de creps i poseu-hi una mica de mantega.
- Agafeu un platet i poseu-hi oli de gira-sol. Remulleu-hi un tovalló de paper plegat, i passeu-lo per la paella abans de fer cada crep. No s'ha de quedar oli a la paella, només ha de ser lliscant.
- Quan la paella estigui ben calenta, agafeu un cullerot de massa i aboqueu-ho tot a la paella.
- Deixeu-la fregir, i quan la massa es torni rossa i faci bombolles, gireu la crep (sense trencar-la, això és el més difícil) i deixeu-la coure un parell de minutets.
- Poseu-la en un plat i seguiu fent creps, fins que en tingueu una pila molt alta al plat!
- Cada 2 o 3 creps podeu posar una miqueta de mantega a la paella.

Quan estiguin fetes totes les creps, cadascú pot afegir-hi el que vulgui: sucre, xocolata, mel, melmelada...

Bon profit!

Alguns restaurants que recomano

- Barats:

L'Iposa, en una placeta al mig del carrer Carme. Al migdia dels dies laborables fan un menú de només 8 euros, és senzill però tot és fresc i ben preparat. I tenen una petita terrassa agradable.

El Miriot, carrer Francisco Giner, a prop de la plaça Vila de Gràcia. El menú del migdia surt a 10 euros els dies laborables. Té 3 o 4 minientrades de degustació, un plat principal, les postres i les begudes (i crec que el pa també però no estic segura). Tot és sempre molt bó i la presentació dels plats es maquíssima.

- No tan barats:

El Lobo, carrer del Pintor Fortuny. Excel·lent relació preu/qualitat. El restaurant és molt bonic amb una gran terrassa tranquil·la, i el servei es fa tot el dia sense parar. Recomano el tataki de tonyina amb guacamole i sèsam, o les carxofes a la planxa amb daus de pernil.

El Somodó, carrer Ros de Olano. És cuina mediterrània feta per un cuiner japonès, tot és preparat amb molta subtilitat. El menú degustació surt a només 28 euros, i de veritat la qualitat és impressionant.

Victoriano Herranz

“*torrijas*” de mel

Ingredients

150 g de mel de la Alcarria
1 got d'oli d'oliva verge
12 llesques de pa del dia d'abans
2 ous frescos
1 got de llet
1 pels de llimona
1 branca de canyella
1 cullereta de canyella en pols
1 cullera sopera de sucre

Estris que necessitem:

Un ganivet de serra
Un cassó
Un bol
Una paella
Dos plats grans

-Tallem el pa en llesques d'1 cm aproximadament.

-Escalfem la llet, la deixem coure durant 5 minuts en un cassó amb la pela de la llimona i la branqueta de canyella. Deixem-la refredar en un bol. Batem els ous en un plat i hi afegim la cullereta de canyella en pols.

-Posem una paella amb oli d'oliva abundant al foc. Mullem les llesques de pa lleugerament en la llet i després en l'ou batut i a continuació a la paella, fins que estiguin daurades per les dues parts.

-Aquestes llesques fregides les anem reservant en un plat gran amb paper absorbent de cuina per treure-hi l'oli sobrant.

-En un altre plat gran anem col·locant les llesques de pa i hi anem abocant la mel a gust... Deixem-les reposar almenys mitja hora.

I... Bon profit!

Podem acompanyar-les amb vi blanc, vi dolç o una copa de cava.

Es poden menjar de postres, a mitja tarda o quan et vingui de gust.

Es fan per Setmana Santa.

Alguns restaurants que recomano

Restaurants de 10 a 12 €:

EI RACÓ - c/ Sardenya, 404

Restaurants de 15 a 30 €:

CAL BOTER - c/ Tordera, 62

PEPA TOMATE - Plaça de la Revolució, 17

EL TIET - c/ Còrsega, 382

Maria

Un aperitiu

Aquesta és una recepta que fa molt la meva mare, sobretot a l'estiu quan fa calor i cuinar no ve de gust. És molt ràpida i gustosa i tothom pot fer-la sense problemes.

Per a fer-la, necessites:

Un parell de pits de pollastre ben grans (sencers, sense tallar en filets)

Ceba

4 o 5 grans d'all ben grandets

Grans de pebre negre

Oli d'oliva

Vinagre de Mòdena (o de vi si et sembla molt dolç aquest vinagre)

Llorer

Romaní i farigola (opcional)

-Talla la ceba en juliana i posa-la a una cassola gran amb un fons ample. Pela els alls i afegeix-los-hi sencers.

-Després, posa-hi els pits sencers, el pebre, el llorer i la resta d'herbes (opcionals).

-A continuació, cobreix-ho tot amb oli i vinagre. Hem de posar el doble d'oli que de vinagre.

-Remena-ho tot perquè quedi ben repartit i posa la cassola al foc a temperatura baixa fins que el pit estigui tou, vigilant de tant en tant que cap element es quedi enganxat al fons de la cassola.

-Quan estigui ben cuit, deixa-ho refredar i després posa-ho a la nevera.

Queda molt bé tallat en tires en una amanida estiuenca o menjat només com a aperitiu amb la ceba d'acompanyant. A més, aguanta moltes setmanes a la nevera sense fer-se malbé.

Restaurants recomanats

La pubilla (20-30 euros)

La campana (9-12 euros)

Sonia

Amanida de galtes

Ingredients

Galtes de porc

Escarola

Ceba

Oli d'oliva verge

Vinagre de vi

Sal

Tres o quatre fulles de poliol

Elaboració:

1.- Rostiu les galtes preferiblement al carbó o a la llenya amb una mica de sal. Si no es disposa d'aquests mètodes, servirà una planxa ben calenta.

Reserveu-les i deixeu-les refredar.

2.- Renteu l'escarola i talleu-la en tires fines. Poseu l'escarola en una plata per a amanida i afegiu-hi la ceba tallada petita, l'oli, el vinagre i la sal.

3.- Afegiu-hi les galtes tallades en trossets i cobriu-ho tot amb aigua fins que tingui l'aspecte d'una sopa freda. Rectifiqueu de sal i vinagre si és necessari.

4.- En un morter, piqueu-hi tres o quatre fulles de poliol i afegiu-les a l'amanida.

És una recepta típica del poble del meu pare. Realment, es tracta d'un escabetx, mètode molt utilitzat quan a les llars no hi havia neveres. Era una forma de conservar la carn i el peix en bon estat durant tres o quatre dies.

BON PROFIT!!!!!!!

A CASA GALEGA (Carrer del Clot, 78). Especialitats gallegues i cuina mediterrània. Abundant i a molt bon preu.

LA LLESCA (Travessera de Gràcia, 86). Especialitats en carn rostida.

LA FONDA (Carrer Escudellers, 10). Cuina mediterrània amb arrossos molt gustosos.

LA CUA CURTA (Carrer de la Carassa, 0). Maridatge de fondues de formatge amb carn i fruita.

Victor

Patates Farcides

Ingredients

5 patates grans
1/2 quilo de carn picada
2 tomàquets madurs pelats i tallats a daus
1 gra d'all picat finament
1 ou dur
1/2 tassa d'arròs blanc
1/2 culleradeta de comí
Sal al gust
1 tassa d'oli
1 ou
1/2 tassa de llet
1/2 tassa de farina

Preparació

1-Renta les patates, talla-les i posa-les al foc amb aigua que les cobreixi, fins que estiguin cuites. Afegeix sal a la cocció.

2-Retira l'aigua de l'olla i pica les patates fins fer-les puré. Reserva-les i deixa que es refredin.

3-En una paella, barreja la carn picada, els tomàquets en daus, l'all picat, el comí i sal al gust. Posa-ho tot al foc fins que la carn sigui ben cuita. Afegeix l'arròs i l'ou dur picat a la carn. Barreja molt bé tots els ingredients.

4-Agafa un grapat de puré de patata, dóna-li forma de boleta i amb el dit fes-hi un orifici profund per incorporar-hi la barreja de carn, arròs i ou.

5-cobreix el forat amb una mica més de puré, assegurant-te que quedi ben segellat. Repeteix el procediment fins que s'acabin els ingredients i hagi fet suficients boletes.

6-En un recipient profund, incorpora-hi l'ou cru, la farina, la llet i una mica de sal. Ho has de batre tot molt bé. Introdueix les boletes de patata una per una a la barreja i després posa-les en una paella amb oli calent. Fregeix-les fins que estiguin daurades completament.

7-Retira l'oli i deixa-les escórrer en paper absorbent i serveix-les immediatament.



Maria Elena

Tiramisú

Ingredients

6 ous molt frescos

120 g de sucre

500 g de mascarpone

400 g de galetes llengua de gat

3 tasses de cafè

1 o 2 cullerades de rom

Cacau en pols amarg

Estris que necessites

Dos bols o recipients grans

Una batedora elèctrica

Una plata de pirex

Per preparar el tiramisú, separeu les clares dels rovells, afegiu-hi la meitat del sucre i els rovells dels ous. Remeneu-ho tot amb una batedora elèctrica fins a obtenir una barreja escumosa i cremosa i mescleu-la amb el mascarpone.

A continuació, en un recipient, munteu-hi les clares amb l'ajuda de la batedora i quan estiguin semimuntades, afegiu-hi la resta del sucre i seguiu batent fins que estiguin a punt de neu.

Quan les clares d'ou s'hagin muntat bé, incorporeu-les a la barreja de rovells d'ou, sucre i mascarpone. Feu això amb cura i remeneu de baix a dalt amb una cullera.

Agafeu un motlle per coure rectangular i col·loqueu-hi les galetes com a base. Humecteu-les completament amb el cafè i el rom, barrejats prèviament.

Poseu-hi una porció de la crema per cobrir-les i continueu alternant fins a l'última capa de crema.

El tiramisú està gairebé a punt: escampeu-lo amb cacau en pols fins que la crema estigui completament coberta i col·loqueu-lo a la nevera durant 3 hores.

Serviu-lo fred.

Restaurants barats

La Rosa Negra del Raval; La Bella Napoli

Restaurants ni barats ni cars

La Flauta, Market

Alex**Caldereta de rajada**

La caldereta de rajada (un tipus de peix blanc) és un plat típic gallec i en concret destaca la seva tradició a les Rias Baixas. És una recepta senzilla i molt saborosa, en la qual són molt importants els productes que utilitzeu. Busqueu al mercat o a la peixateria una bona rajada de qualitat, i que la seva part inferior tingui un clar color blanc rosat. Aquesta preparació podeu utilitzar-la per a altres peixos com el lluç, el congre, el rap, el bacallà o el turbot. El secret per a l'èxit és la manera de preparar l'allada.

Ingredients (per a 4 persones)

Una rajada
1,5 kg de patates
1 ceba gran
2 grans d'all
Pebre vermell dolç de la Vera
Oli d'oliva verge extra
Vinagre de vi blanc
Sal gruixuda

Temps: 20 minuts

-Polem les patates i les tallem a quarts, tallem la ceba a talls grossos i ho posem tot a coure en una cassola gran. Salem amb sal gruixuda (al gust) i ho coem durant 10 minuts.

-Salem els trossos de rajada amb sal gruixuda i els afegim a la cassola. Ho coem durant 5-7 minuts depenent de la mida dels trossos del peix.

-Mentre es cou el peix, ens posarem a preparar l'allada, part essencial d'aquesta recepta tradicional.

-En una paella grossa, posem a escalfar l'oli d'oliva verge extra (mig got).

-Polem els grans d'all. Amb l'oli a temperatura mitjana, tirem els alls a la paella i deixem que es vagin fregint. L'oli no ha d'estar gaire calent perquè no se'ns cremin els alls.

-Quan comenci a agafar color, retirem la paella del foc i deixem que es temperi l'oli. Hi afegim una cullerada rasa de pebre vermell dolç de la Vera i anem remenant amb un estri de fusta perquè es vagi integrant perfectament a l'oli.

Amb la calor residual de la paella és suficient perquè es faci, procurant que no se us cremi el pebre vermell. Ha de quedar amb un color ataronjat.

-Aboquem l'allada en una tassa o en una salsera i, com a toc final, hi incorporem una cullerada de vinagre per donar-li un toc picant i ho remenem amb cura.

-Tornem a la cassola i en retirem el contingut procurant que no es trenquin els trossos de peix ni les patates.

A l'hora de servir a taula, d'una banda presentem la rajada, les patates i la ceba (acabades de sortir de l'olla) en una safata, i de l'altra banda l'allada, perquè cada comensal pugui servir-se'n al seu gust.

Restaurants bons i barats a Barcelona

Mesón David (Carrer Carretes, 63) Aquest restaurant gallegc és ideal per a grups grans. Ja fa unes dècades -als anys 50- la fonda David era un dels llocs preferits de trobada per a dinar/sopar. Personalitats, actors i músics entre d'altres, concorrien a la fonda, no només per la seva ubicació a prop de la concorreguda avinguda del Paral·lel, sinó per la seva excel·lent manera de preparar el menjar i de servir els visitants. A través dels anys, aquest ambient ha perdurat, mantenint el seu estil original i clàssic. A la seva carta es pot trobar una gran varietat de plats amb autèntic estil gallegc, entre els quals recomano especialitats com el *lacón* amb *cachelos*, *el pulpo a feira*, el combinat gallegc (*lacón*, orella, xoriço, *cachelos* ...), la carn d'olla gallega, la graellada de carn o la graellada de peix.

Can Margarit (Carrer de la Concòrdia, 21) És una antiga taverna, fundada fa gairebé quatre dècades, ubicada al barri barceloní del Poble Sec, que compta amb una decoració molt autèntica. La breu però raonable carta presenta plats tradicionals de la costa catalana i cuina murciana a preus molt raonables. Plats: conill estil de Jumilla, amanida d'estil Múrcia amb la patata, ceba i bacallà, xipirons arrebossats.

La Dolça Herminia (Carrer de les Magdalenes, 27) Està molt ben decorat, és relativament barat i deliciós. Ofereixen un menú mediterrani que és molt divers, el que significa que tothom trobarà un plat que segur que els agradarà. No s'admeten reserves, per tant s'hi ha d'arribar aviat.

Natalia

Canelons

Aquesta és una recepta dels canelons que prepara la meva sogra per Nadal. L'he triat perquè durant els anys que fa que sóc a Catalunya, m'he adonat que és un plat molt tradicional i familiar que es fa a totes les cases catalanes, sobretot per Nadal i a la Festa Major.

Ingredients (a ull):

- Pasta per a canelons
- carn de vedella, un tros sencer
- ceba
- oli
- farina
- llet
- formatge ratllat, especial per enrossir

- 1) Poseu en una olla gran un poc d'oli i sal, i després tireu-hi la pasta seguint les indicacions del paquet. Remeneu-ho de tant en tant perquè no s'enganxin.
- 2) Poseu el canelons cuits dins un recipient amb aigua freda i glaçons.
- 3) Poseu en una cassola: oli, ceba i el tall de carn. Es farà a poc a poc. Després talleu-lo a la màquina de trinxar amb la ceba i una mica de suc del rostit per suavitzar-lo.
- 4) Seguidament, poseu-lo en una paella i afegiu-hi més suc del rostit si fa falta.
- 5) Poseu-hi llet fins que quedi una pasta homogènia i suau.
- 6) Per farcir els canelons: poseu el farcit al mig de la pasta i enrotlleu-los completament.
- 7) Poseu el canelons farcits en una safata que abans s'ha de protegir amb paper de cuina o amb oli.
- 8) Cobriu-los amb el formatge i deixeu-los al forn (temperatura 180°C, al mig del forn), fins que es daurin.

La beixamel:

En una paella, poseu-hi una mica del suc del rostit amb la farina i la llet. Remeneu-ho fins que quedi una pasta suau i homogènia.

Aquesta beixamel es posa damunt la safata, de manera que en quedin ben coberts els canelons, i després s'hi posa el formatge ratllat.

BON PROFIT!

Julia

Obazda

Un plat típic de Baviera (Alemanya)

És una crema de formatge típica d'aquesta regió i es menja acompanyant una "breze" i una cervesa fresca.

Ingredients

125 g de Camembert (formatge)

100 g de Limburger/Romadur (formatge amb una pela vermellosa i un olor típic i prou fort)

100 g de mantega tova

100 g de nata agra/Philadelphia

1 ceba

50 ml de cervesa rossa o de blat (no tipus Pilsen!)

1 cullerada de pebre vermell

1 cullerada de comí, sencer

Pebre negre, acabat de moldre

Sal marina

Preparació

La preparació és més fàcil quan tots els ingredients estan a temperatura ambient.

Talleu de la ceba alguns anells i deixeu-los a part; serviran al final com a decoració. La resta de la ceba es talla en quadradets molt petits.

Aixafeu els diferents tipus de formatge (Camembert i Limburger/Romadur) amb una forquilla.

Afegiu-hi la mantega, la nata agra/Philadelphia i la cervesa fins que tot tingui una textura cremosa amb alguns trossets.

Barregeu la massa amb la ceba tallada, el pebre vermell i el comí.

Amaniu la crema amb el pebre i la sal a gust i deixeu-la reposar en fred.

A l'hora de servir-la, poseu-la a cada plat i decoreu-la amb els anells de ceba.

Bon profit!

Olga

Les creps dolces tradicionals soviètiques

(recepta modificada sense llet)

Ingredients: aigua, ous, oli vegetal, sucre, sal, bicarbonat sòdic, farina.

- Aigua - 0.5 litres
- 2 ous
- Oli vegetal d'oliva o gira-sol
- Sucre: una cullera sopera
- Sal: una miqueta
- Bicarbonat sòdic: mitja culleradeta
- Farina: mig vas, 150 grams

Preparació

1. L'aigua a temperatura ambient, es barreja amb el sucre i la sal.
2. A continuació, afegiu-hi els ous i bateu-los fins que es converteixin en escuma.
3. Tamiseu la farina amb soda i afegiu-la gradualment a la massa, barrejant bé cada vegada. La farina de la massa pot tardar una mica més o menys.
4. Afegiu-hi 2 cullerades d'oli vegetal o d'oliva a la massa i remeneu-la. La massa està llesta quan queda com una crema líquida. En qualsevol cas, quan comenceu a fer les creps, us adonareu immediatament de la possibilitat d'afegir-hi més farina.
5. Escalfeu una paella i acuradament poseu-hi la massa i remeneu-la. Moveu la paella de tal manera que es pugui expandir el líquid de la massa per la paella i la crep surti fina.
6. Enrossiu les creps per ambdós costats fins que quedin daurades.
7. Poseu les creps unes a sota les altres com una columna o torre, prèviament untant-ne cada una amb mantega. Ja està a punt. Assaboriu-les acompanyades de llet condensada.

Llet condensada (soviètica)

Ingredients: Sucre en pols, llet fresca (no de llarg termini), mantega.

- Sucre en pols (comprat) - 500 grams
- Llet fresca - 375 ml
- Mantega - 40 grams

Preparació

1. Agafeu una paella amb parets altes (perquè durant l'ebullició la llet pot vessar), aboqueu-hi la llet, afegiu-hi la mantega i el sucre en pols.
2. Poseu-ho a foc lent i remeneu-ho fins que la mantega i el sucre es fonguin. Després canvieu a foc mitjà (!!!) el fogó fins que bulli. Tan aviat com bulli, comenceu a remenar-ho constantment durant 10 minuts (!!!).
3. Aboqueu la barreja en un recipient, espereu fins que es refredi, o millor encara, deixeu-la tota la nit a la nevera. La llet condensada podria semblar aquosa massa líquida, però s'espesseeix quan es refreda.

Consells: sucre en pols bo, ja que conté midó, que contribuirà a l'engruiximent.

I la recepta casolana de la llet condensada

(la recepta secreta de la meva àvia)

-Per fer les creps dolces tradicionals soviètiques, primer has de barrejar el sucre i la sal amb l'aigua a temperatura ambient. Prefereixo fer els creps amb aigua tot i que la recepta original és amb llet, però per al meu gust així les creps surten més lleugeres.

-Bé, doncs a continuació, has d'agafar dos ous i batre'ls a punt de neu.

-Després, has de tamisar la farina amb soda i comences a afegir aquesta mescla gradualment a la massa, barrejant bé cada vegada. Ja veuràs que la farina de la massa pot tardar una mica més o menys, has de seguir fins que quedi una massa homogènia.

-Llavors, a aquesta massa, hi poses dues cullerades d'oli vegetal o d'oliva i ho remenes bé perquè quedi ben barrejat. La massa està llesta! T'hauria de quedar com una crema líquida. En qualsevol cas, no et preocupis, quan comencis a fer les creps, t'adonaràs immediatament si fa falta afegir-hi més farina, tu mateix...

-Escalfa una paella i acuradament posa-hi la massa, comença a remenar, mou la paella pels costats perquè el líquid de la massa s'expandeixi bé a tota la superfície i la crep et surti fina. Ara has de tenir paciència i estar ben atent, la paella es converteix en un tipus de forn, on cous les creps. Les has de coure a foc lent a ambdós costats fins que siguin daurades. Al final, posa-les en un plat unes a sota les altres, però prèviament untant-les cadascuna amb mantega.

-Quan vegis que se t'ha format una Torre de Pisa de creps al plat, doncs ja estan llestes per menjar T'aconsello assaborir-les amb llet condensada.

Bon profit!

Menjar Beure Menjar

- *•**Morryssom** (tapes molt molt bones, exquisides)
C/ Girona 162. m. Verdaguer, Diagonal
- Bar carrer...
- *•**Sushi ya** (carta tot el dia, sopar també)
C/ Cometa, 3
- *•**Wasabi** (sushi japonès, carta de dinar)
C/ Torrent de l'Olla, 8. m. Diagonal
- *•**Ramen ya Hiro** (petit i acollidor lloc, porció enorme de ramens)
C/ Girona, 164
- *•**Koku Kitchen** (gust diferent de 1r un, el ramen enorme japonès)
C/ Carme, 3
- **Rio Teppan** (sopa miso casolana feta amb porc, especialitat de la casa creps japoneses, omelette)
C/ Minerva 6. m. Diagonal
- *•**Sopa** (vegetarià *vegan)
C/ de Roc Boronat, 114. m. Glòries
- *•**Mama Café** (carta de dinar)
C/ Doctor Dou, 10
- Veggie Garden** (curri indi vegetarià, porcions grans)
C/ dels Àngels, 3 (a prop del Macba)
- *•**La Nena** (M'agrada perquè tenen xocolata calenta autèntica amb "xurros" per esmorzar. O amanides per dinar, sandvitxos, pastissos, suc natural..., el preu és bo, obre fins a les 22:30 h)
C/ Ramon y Cajal, 36. Gràcia
- *•**C3BAR** (*gustos esmorzar, carta per dinar o beguda)
al CCCB darrere el MACBA.
- Jai-Ca** (tapes, molt bon pop porcions grans. El preu, 9 euros, val la pena)
C/ Ginebra, 13. m. Barceloneta
- Bar Electricitat** (vermut tapes)
C/ Sant Carles, 15. m. Barceloneta
- La Federal** (amanides, pastissos, brunch, ambient modernet - hipster)
C/ Parlament, 39. m. Sant Antoni, Poble Sec.
- **La Tieta** (vermut casolà, tapes, amanida russa)
C/ Blai, 1. m. Paral·lel
- Taranna**
C/ Viladomat, 23. m. Poble Sec.
- Mother** (vegetarià, detox)
C/ Joaquín Costa, 26

Yessica

Recepta de patates gratinades farcides de carn

Ingredients

400 g de patates grans
1 ceba gran
2 cullerades de mantega
200 g de carn tallada barrejada amb petit trossos de pebrots i pebre
100 g de formatge emmental acabat de ratllar

Preparació: 25 minuts

PAS 1

Netegeu les patates i poseu-les a bullir 15 minuts en aigua amb una mica de sal. Procureu que no quedin toves. Escorreu-les i deixeu-les refredar.

PAS 2

Netegeu la ceba y talleu-la en cèrcols. Poseu 1 cullerada de mantega en una cassola calenta i incorporeu-hi la ceba i la carn. Sofregiu-ho tot i salpebreu-ho.

PAS 3

Talleu les patates per la meitat i amb l'ajuda d'una cullera traieu-ne el cor deixant una capa prima. Barregeu la polpa amb la carn fregida i farciu les meitats de patates.

PAS 4

Després, poseu-hi per sobre la resta de la mantega en forma de flocs i el formatge ratllat. Gratineu-ho durant 10 minuts.

Ho podeu servir amb amanida.

Lacón amb grelos (fulles de nap)

INGREDIENTS

- 1 “lacón gallec” salat de 2 Kg
- 2 manats de *grelos* frescos
- 4 xoriços frescos
- 8 patates
- 100 ml d’oli d’oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. 48 hores abans s’ha de dessalar el *lacón*, submergint-lo en aigua freda en una cassola gran i canviar-li l’aigua cada 8 hores.
2. El dia abans de la preparació s’ha de bullir l’última aigua amb el *lacón*, coent-lo durant 15-20 minuts a foc mitjà. S’apaga i se’l deixa reposar fins el següent matí dins el brou que s’ha format.
3. S’ha de començar a cuinar dues hores i mitja abans de l’hora de dinar. S’agafa la mateixa cassola que el dia abans i es torna a bullir el brou i a coure el *lacón* durant 2 hores més (1h per quilo de *lacón*).
4. Quan passin 2 hores, s’ha de treure la cassola i es deixa refredar. En una altra olla es couen les patates tallades pel mig i els xoriços sencers amb el brou del *lacón*, durant 30 minuts.
5. Es netegen les fulles del nap amb aigua freda i s’afegeixen a l’olla de les patates quan quedin 10 minuts.
6. Es treu el *lacón* i es talla en rodanxes grosses. Se serveix, en un plat, el *lacón* amb els xoriços i, en un altre, les patates amb els *grelos*. S’ha d’acompanyar tot amb un bon oli d’oliva.



La meva recomanació de restaurant:

- **Toyo** al carrer Torrent de l’Olla, cuina japonesa amb bufet lliure
- **Oval** a l’Eixample, on pots dissenyar la teva hamburguesa.

Marco

"Arroz de carreteiro"

Es fa amb les restes de la barbacoa que prepares diumenge, per sopar o per dinar dilluns. Sembla una paella, però és una mica més senzill.

L'arròs de carreter tradicionalment és fet amb carn de "xarque" (una carn salada i seca), però fent-la amb les restes de la barbacoa queda molt gustós i és molt comú també.

Per fer l'arròs de carreter necessites la carn de la barbacoa ja cuïta (vedella, botifarra, porc), arròs blanc, ceba, un trosset d'all, un rajolí d'oli, una cullerada de salsa de tomàquet i sal a gust. Les quantitats van d'acord amb la gana de la gent que ve a menjar.

En una olla gran fas un sofregit amb oli, cebes i all. Després, hi afegeixes la carn que ja tens tallada en trossos petits. Quan ja hi sigui, ho remenes tot fins que la carn comenci a tenir color novament; és molt ràpid. Vigila de no cremar la ceba i l'all. Posa-hi una cullerada de salsa de tomàquet, només per donar color a l'arròs, hi ha gent que ho fa sense la salsa de tomàquet.

Barreja-ho tot, afegeix l'arròs i, per últim, l'aigua. Condimenta amb sal, si ho creus necessari, però vigila perquè la carn de la barbacoa ja és salada. Deixa bullir fins l'arròs fins que quedi cuit.

És important que quedi una mica caldós. És un plat molt senzill, però molt bo.

El restaurant que recomano és **Bun Bo**, vietnamita, al Born. El plat que et recomano es diu Pho.

Erika

Farcit de tonyina

1/2 Kg de patates
3 llimones
2 cullerades soperes d' *aji* groc mòlt
1 llauna de tonyina
1/2 pot de maionesa
2 cebes picades
sal i pebre
4 ous durs
1 alvocat

- Coeu les patates sense pelar en una olla d'aigua salada.
- Encara calentes, peleu-les i passeu-les pel passa purés.
- Pasteu-les amb l'oli xile liquat amb suc de llimona, sal i pebre.
- Feu-ne dues parts iguals; amb una de les parts feu una línia en la part inferior d'un motlle oliada.
- Afehiu-hi la tonyina i l'alvocat a rodanxes.
- Barregeu-ho amb la maionesa i dos ous tallats a rodanxes i la ceba picada.
- Amb l'altra part de la patata premuda formeu una capa per cobrir-ho tot.
- Deixeu-ho una mitja hora i ja ho podeu treure del motlle i posar-lo en una plata.
- Decoreu-ho al gust amb enciam, tomàquet, pebrot...

15

Félix

Amanida de salmó amb trompetes de la mort

Ingredients per a 4 persones

400 g de salmó fresc
200 g de trompetes de la mort
100 g de pinyons
Enciams variats
Oli d'oliva
Pebre en gra
Sal

Preparació

1.- Talleu el salmó a làmines molt fines i col·loqueu-lo en una safata. Espolseu-hi sal i pebre, cobriu-lo d'oli i poseu-lo a macerar a la nevera durant 24 hores.
2.-Un cop el salmó ja estigui marinat, escorreu-lo una mica i reserveu-ne l'oli. Amb aquest oli, fregiu lleugerament les trompetes de la mort i els pinyons.

Presentació del plat

Col·loqueu el salmó al plat i acompanyeu-lo d'enciam. Escampeu-hi per sobre els bolets i els pinyons i amaniu-ho tot amb l'oli de la cocció.

Observacions

Preparació: 20 minuts
Temps de cocció:10 minuts

16

Luciana

Pa de formatge

Ingredients

- 500 g de farina agra
- 1 got d'aigua
- 1 got de llet
- 1/2 got d'oli
- 2 ous
- 100 g de formatge pamesà
- sal a gust

Preparació

1. En una cassola, bulliu-hi l'aigua, la llet, l'oli i la sal, i escaldeu la farina. Quan es pugui pastar i quan la massa estigui calenta, afegiu-hi el formatge pamesà i els ous, i pasteu-ho de nou.
2. Poseu-ho en ordre amb l'ajuda d'una cullera o si ho preferiu modeleu-ho amb cura; deixeu un espai entre el pa de formatge, ja que creixerà.
3. Enforneu fins que estiguin daurats.

Bon profit!

Shigeko

Pollastre arrebossat a la japonesa

Ingredients (6-8 persones)

1 pollastre ben tallat en trossos petits

1 ceba

2 o 3 grans d'all

1 tros de gíngebre

1 got de salsa de soja (que es ven als súpers grans)

Sake o vi blanc

Farina de blat de moro

Oli per fregir

Estris que necessitem

1 bol o recipient mitjà

Uns escuradents per barrejar ingredients

1 taula per tallar la ceba, els alls i el gengibre

1 ganivet mitjà

1 plat gran per servir

Hi ha dues fases: la preparació i la cocció pròpiament dita.

En un recipient o bol mitjà es posen el pollastre ben tallat en trossos petits, la ceba, els alls i el gengibre tallats a trossos; i es deixa durant mig dia dintre de la salsa de soja, el sake o el vi blanc.

Una vegada fora de la salsa, es posa el pollastre en farina de blat de moro i es fregeix fins que es daura, amb la temperatura primer calenta i després una mica més baixa.

Restaurats recomanats japonesos

Fan Shonpo japonès: carrer Sèneca, 28 a prop de l'av. Diagonal/Via Augusta
Menú del dia: €12. Tot fet a casa pel propietari japonès i molt bo. És una menjar xinès *japonitzat* al gust dels japonesos. Tel.: 653 345 768

Futami: carrer Enric Granados, 10. €15-25. Hi ha el menú del dia al migdia i el sopar aviat amb un bon preu. El sushi és molt bo juntament amb altres plats casolans. Tel.: 93 515 0312

18

Marcela

Tamal

És una recepta d'origen indígena que es troba a tot Amèrica, amb variacions en el farcit, preparat amb massa de blat de moro farcida de carn, vegetals i altres ingredients; embolicada en fulles de blat de moro i cuita al vapor.

Estil argentí

Ingredients

- 4 tasses de farina de blat de moro
- 2 tasses de carabassa bullida
- 6 cullerades de greix
- 1 cullerada de pebre
- 1 ceba
- 3 tasses de farciment d'empanada*

*Farciment d'empanada: barregeu carn picada de vedella, amb ceba, alls i pebre vermell; Coeu-los en una olla a foc lent; afegiu-hi sal, pebre, alfàbrega i olives. Deixeu-ho refredar a la nevera.



Preparació

Foneu el greix i formeu, amb el blat de moro, la carabassa i la quantitat necessària d'aigua, una massa compacta i deixeu-la refredar. Agafeu dues fulles de blat de moro i poseu-les en forma de creu; al mig poseu-hi el farciment amb la preparació de la carn d'empanada i emboliqueu-ho amb les mateixes fulles i subjecteu-ho amb fil de cotó. Bulliu els tamals en aigua salada durant 30 minuts.

Revuelto gramajo

Aquesta recepta té una història molt curiosa, és molt fàcil de fer i generalment es diu que és el menjar dels pobres.

Artemio Gramajo (1838-1914) va ser un ajudant de camp del *Gral. Julio Argentino Roca* durant la conquesta del desert patagònic entre els anys 1878-1885.



Es diu que davant la falta d'aliments al campament militar, *Artemio Gramajo*, que s'encarregava del menjar del batalló, va inventar una nova manera de menjar ous amb pernil (que fins aquest moment solament es consideraven ingredients, no un menjar en si, com la carn per exemple), calmant així els ànims dels soldats, que tenien fred i gana.

Ingredients

30g de mantega

150g de pernil o bacó tallat en tires petites

1/2 kg de patates fregides

8 ous

Sal i pebre

Preparació

Escalfeu la mantega i afegiu-hi els ous batuts juntament amb el bacó o pernil, sal i pebre.

Es remena constantment perquè els ous es facin, però tenint en compte que en la preparació han de quedar humits i no cuits.

Aquest és el secret; serviu el Revuelto Gramajo sobre una torrada. Afegiu-hi les patates en l'últim minut.

Alfajores argentins

La paraula alfajor és d'origen àrab, *alfahúa*, que significa niu d'abelles.

A Argentina els alfajores són dues peces circulars de pasta enganxades l'una a l'altra amb dolç de llet.

És com una espècie de petit *bocata* dolç de galeta.

Ingredients

600g de farina amb una mica de sal

4 rovells

½ litre d'aigua

120 g de greix



Per a la formació de la capa ensucrada:

400 g de sucre

1 tassa d'aigua

2 clares d'ou

Preparació

Poseu la farina en un recipient i feu-hi un buit al centre, poseu-hi els rovells, la sal, l'aigua i el greix fos al centre. Pasteu-ho bé uns minuts i deixeu reposar la massa durant un temps.

Després pasteu-ho de nou. Estireu i talleu les galetes rodones i poseu-les al forn en una safata greixada. Quan estiguin fredes, enganxeu-les juntes amb dolç de llet.

Restaurants recomanats

Barats: **L'Iposa**, en una placeta al mig del carrer Carme. Al migdia dels dies laborables fan un menú de només 8 euros, és senzill però tot és fresc i ben preparat. I tenen una petita terrassa agradable.

El Miriot, carrer Francisco Giner, a prop de la plaça Vila de Gràcia. El menú del migdia surt a 10 euros els dies laborables. Té 3 o 4 minientrades de degustació, un plat principal, les postres i les begudes (i crec que el pa també però no estic segura). Tot és sempre molt bó i la presentació dels plats es maquíssima.

No tan barats: **El Lobo**, carrer del Pintor Fortuny. Excel·lent relació preu/qualitat. El restaurant és molt bonic amb una gran terrassa tranquil·la, i el servei es fa tot el dia sense parar. Recomano el tataki de tonyina amb guacamole i sèsam, o les carxofes a la planxa amb daus de pernil.

El Somodó, carrer Ros de Olano. És cuina mediterrània feta per un cuiner japonès, tot és preparat amb molta subtilitat. El menú degustació surt a només 28 euros, i de veritat la qualitat és impressionant.

Restaurants de 10 a 12 €: **El racó C/** Sardunya, 404

Restaurants de 15 a 30 €: **Cal Boter C/** Tordera, 62; **Pepa Tomate** Plaça de la Revolució, 17; **El tiet C/** Còrsega, 382

La pubilla (20-30 euros)

La campana (9-12 euros)

A casa galega (Carrer del Clot, 78). Especialitats gallegues i cuina mediterrània. Abundant i a molt bon preu.

La llesca (Travessera de Gràcia, 86). Especialitats en carn rostida.

La fonda (Carrer Escudellers, 10). Cuina mediterrània amb arrossos molt gustosos.

La cua curta (Carrer de la Carassa, 0). Maridatge de fondues de formatge amb carn i fruita.

Restaurants barats: **La Rosa Negra del Raval; La Bella Napoli**

Restaurants ni barats ni cars: **La Flauta, Market**

Mesón David (Carrer Carretes, 63) Aquest restaurant gallegc és ideal per a grups grans. Ja fa unes dècades -als anys 50- la fonda David era un dels llocs preferits de trobada per a dinar/sopar. Personalitats, actors i músics entre d'altres, concorrien a la fonda, no només per la seva ubicació a prop de la concorreguda avinguda del Paral·lel, sinó per la seva excel·lent manera de preparar el menjar i de servir els visitants. A través dels anys, aquest ambient ha perdurat, mantenint el seu estil original i clàssic. A la seva carta es pot trobar una gran varietat de plats amb autèntic estil gallegc, entre els quals recomano

especialitats com el *lacón* amb *cachelos*, *el pulpo a feira*, el combinat galleg (*lacón*, orella, xoriço, *cachelos* ...), la carn d'olla gallega, la graellada de carn o la graellada de peix.

Can Margarit (Carrer de la Concòrdia, 21) És una antiga taverna, fundada fa gairebé quatre dècades, ubicada al barri barceloní del Poble Sec, que compta amb una decoració molt autèntica. La breu però raonable carta presenta plats tradicionals de la costa catalana i cuina murciana a preus molt raonables. Plats: conill estil de Jumilla, amanida d'estil Múrcia amb la patata, ceba i bacallà, xipirons arrebossats.

La Dolça Herminia (Carrer de les Magdalenes, 27) Està molt ben decorat, és relativament barat i deliciós. Ofereixen un menú mediterrani que és molt divers, el que significa que tothom trobarà un plat que segur que els agradarà. No s'admeten reserves, per tant s'hi ha d'arribar aviat.

Morryssom (tapes molt molt bones, exquisides) C/ Girona 162. m. Verdaguier, Diagonal

Sushi ya (carta tot el dia, sopar també) C/ Cometa, 3

Wasabi (sushi japonès, carta de dinar) C/ Torrent de l'Olla, 8. m. Diagonal

Ramen ya Hiro (petit i acollidor lloc, porció enorme de ramens) C/ Girona, 164

Koku Kitchen (gust diferent de 1r un, el ramen enorme japonès) C/ Carme, 3

Rio Teppan (sopa miso casolana feta amb porc, especialitat de la casa creps japoneses, omelette) C/ Minerva 6. m. Diagonal

Sopa (vegetarià *vegan) C/ de Roc Boronat, 114. m. Glòries

Mama Café (carta de dinar) C/ Doctor Dou, 10

Veggie Garden (curri indi vegetarià, porcions grans) C/ dels Àngels, 3 (a prop del Macba)

La Nena (M'agrada perquè tenen xocolata calenta autèntica amb "xurros" per esmorzar. O amanides per dinar, sandvitxos, pastissos, sucs naturals..., el preu és bo, obre fins a les 22:30 h) C/ Ramon y Cajal, 36. Gràcia

C3BAR (*gustos esmorzar, carta per dinar o beguda) al CCCB darrere el MACBA.

Jai-Ca (tapes, molt bon pop porcions grans. El preu, 9 euros, val la pena) C/ Ginebra, 13. m. Barceloneta

Bar Electricitat (vermut tapes) C/ Sant Carles, 15. m. Barceloneta

La Federal (amanides, pastissos, brunch, ambient modernet - hipster) C/ Parlament, 39. m. Sant Antoni, Poble Sec.

La Tieta (vermut casolà, tapes, amanida russa) C/ Blai, 1. m. Paral·lel

Taranna C/ Viladomat, 23. m. Poble Sec.

Mother (vegetarià, detox) C/ Joaquín Costa, 26

Toyo al carrer Torrent de l'Olla, cuina japonesa amb bufet lliure

Oval a l'Eixample, on pots dissenyar la teva hamburguesa.

Bun Bo, vietnamita, al Born. El plat que et recomano es diu Pho.

Fan Shonpo japonès: carrer Sèneca, 28 a prop de l'av. Diagonal/Via Augusta
Menú del dia: €12. Tot fet a casa pel propietari japonès i molt bo. És una menjar xinès *japonitzat* al gust dels japonesos. Tel.: 653 345 768

Futami: carrer Enric Granados, 10. €15-25. Hi ha el menú del dia al migdia i el sopar aviat amb un bon preu. El sushi és molt bo juntament amb altres plats casolans. Tel.: 93 515 0312