

B2

Receptes

Gener 2018

Índex

Sadza	Zimbabwe	Trishie	Pàg. 3
Zacuscă	Romania	Sandra	Pàg. 4
Arepa	Colòmbia	Carolina	Pàg. 5
Sopa de Gulyás	Hongria	Petra	Pàg. 8
Pupusa	El Salvador	Jacqueline	Pàg. 9
Aborrajados	Colòmbia	Vicki	Pàg. 10
Empanades de patata	Polònia	Klaudia	Pàg. 11
Formatge al forn amb mojo vermell i mojo verd	Canàries	Carlos	Pàg. 12
Vieires a la Parmesana	Xile	Pablo	Pàg. 13
Tiramisú	Itàlia	Donatella	Pàg. 15
Xocotorta	Argentina	Nicole	Pàg. 16
Blanquette de veau	França	Violaine	Pàg. 17
Patates braves	Madrid	Alejandra	Pàg. 19
Ocopa arequipenya	Perú	Malena	Pàg. 20
Truita del Sergi	Saragossa	Sergio	Pàg. 21
Pastís de Egnog	Alemanya	Daniel	Pàg. 22
Arepa (2)	Veneçuela	Juliana	Pàg. 23

Trishie
Zimbabwe

Sadza

1. Per començar, posem una olla al foc amb aigua.
2. Després de bullir l'aigua poseu farina de blat de moro blanc en un bol amb aigua freda.
3. Remeneu-ho amb una cullera gran.
4. Afegiu-ne una mica a l'olla i remeneu-ho fins que estigui bullint i tanqueu l'olla durant 8-10 minuts.
5. Al final afegiu-hi farina de blat de moro blanc mentre es remena, fins que esdevingui una mica dur.
6. Poseu-lo en un plat i serviu-lo amb qualsevol gust que vulgueu.
7. Bon profit!

Ingredients:

- Farina de blat de moro blanc
- Aigua

Sandra

Romania

Zacuscă

Ingredients:

- albergínies
- pebrot vermell
- pastanaga
- ceba
- salsa de tomàquet
- oli
- sal
- pebre



El primer pas – les albergínies i els pebrots es couen al forn sencers. Un cop que ja estan cuits, es pela la pell de les albergínies i la dels pebrots, i es deixa en un colador per escórrer l'aigua.

El segon pas – A continuació, la ceba i la pastanaga es tallen en trossets molt petits. En una paella es posa l'oli amb la ceba i la pastanaga. Coem la ceba i la pastanaga uns 5-7 minuts fins que la ceba té un color una mica groc.

Les albergínies i els pebrots es tallen també en trossets molt petits i s'afegeixen a la paella junt amb la ceba i la pastanaga. Després d'uns minuts, hi afegim també la salsa de tomàquet juntament amb les albergínies, els pebrots, la pastanaga i la ceba. Es cou fins que les verdures es veuen com una pasta (com a la foto). Sal i pebre al gust.

Bon profit!

Carolina

Colòmbia

Arepa

Ingredients:

- 1 lliura de grans de blat de moro sec
- Sal
- Aigua
- 1/4 d'una tassa de mantega fosa

1. Col·loqueu el blat de moro sec en un recipient gran amb aigua i deixeu-lo en remull durant la nit.

2. Esbandiu-lo i escorreu-lo. Col·loqueu una olla gran amb aigua i sal a foc mitjà, fins que el blat de moro està suau -al voltant de 2 a 3 hores; remeneu-lo ocasionalment; després, escorreu-lo i deixeu-lo refredar.



3. Col·loqueu el blat de moro i la mantega en un processador d'aliments i processeu-los fins a obtenir una massa; poseu-la en un bol i deixeu-la reposar durant cinc minuts.



4. Formeu boletes amb la massa i formeu petites arepes o truites amb les mans.

5. Poseu la mantega en una paella antiadherent a foc mitjà. Col·loqueu les arepes a la paella i coeu-les durant aproximadament 3 minuts a cada costat, fins que estan daurades.

6. Servi-u- ho amb mantega i formatge fresc sobre una de les cares de l'arepa.



Petra

Hongria

Sopa de Gulyás



És un plat típic hongarès potent, però no és difícil d'elaborar, tot i que requereix temps per a la cocció de la carn.

Ingredients:

600-800 g de carn de vedella

2 cebes grans

3-4 cullerades de mantega/oli

1 tomàquet

1 pebrot

Sal, pebre, pebre vermell, comí en pols, julivert

2-3 grans d'all

2-3 pastanagues, una mica d'api

400-500 g de patates

Piquem les cebes, escalfem en una olla la mantega o l'oli i tirem-hi la ceba picada. Netegem i tallem la carn a trossos mitjans i els afegim a la ceba. Després, afegim-hi 2-3 culleradetes de pebre vermell i una mica d'aigua. Salpebrem al nostre gust, i tirem-hi una culleradeta de comí en pols. Cuinem-ho a foc mitjà remenant de tant en tant.

Tallem el tomàquet i el pebrot en trossos molt petits; piquem els alls i els afegim al guisat quan la carn està mig feta. Cal remenar més sovint, i afegir-hi aigua a poc a poc. Afegim-hi les pastanagues, l'api i el julivert. Tallem les patates en trossos de forma de cubs i afegim-los-hi 15-20 minuts més tard. En uns 40 minuts estarà a punt el guisat, quan les verdures es dissolguin totalment en el guisat.

Se serveix amb pa.

Jacqueline
El Salvador

Pupusa



Primerament, es necessita una paella i escalfar amb una mica d'oli o mantega, per evitar que les *pupusas* s'enganxin.

Després s'ha de preparar la farina, la qual es barreja amb aigua calenta per a formar la massa.

Es pren una mica de massa i es colpeja amb el palmell de la mà fins donar-li la forma d'una tortilla.

Col·loqueu la tortilla al palmell de la mà i al centre afegiu-hi els ingredients esmentats anteriorment. Aquest és el pas més difícil en el qual s'ha de tancar la massa i els ingredients han de quedar a l'interior. Amb la pràctica, s'aconsegueix perfeccionar la tècnica.

Després, es posa a la paella per donar-li la seva cocció durant un temps màxim de 5 minuts.

Vicky
Colòmbia

Aborrajados

Ingredients:

plàtans madurs
formatge
farina
ous
oli

Primer, s'han de pelar els plàtans madurs; després, s'han de partir de manera allargada per la meitat i, després, cada meitat talleu-la per la meitat.

Després, escalfeu l'oli i, quan està calent, podeu fregir els plàtans; quan aquests es tornin de color marró, podeu retirar-los de l'oli.

Seguidament col·loqueu un tros de formatge de la mateixa grandària entre dos trossos de plàtan fregits –s'ha de col·locar un escuradents per subjectar els plàtans i el formatge.

Després unteu-ho tot, primer amb ou i després amb farina.

Finalment, es fregeixen amb l'oli ben calent i es retiren quan l'arrebossat queda de color marró.

Klaudia

Polònia

Empanades de patata

Ingredients (per a 12 empanades):

1/2 kg de patates

1/2 cullerada de farina de blat

1/4 de ceba

1 ou

sal

oli vegetal per fregir

Peleu les patates i ratlleu-les amb la reixa de petites malles directament al bol gran. Deixeu-les en un bol sense barrejar-les, inclineu-les al bol i deixeu-les reposar uns 5 minuts.

Mentrestant, recolliu-ne el suc suaument, i encara no hi barregeu les patates. Al final, afegiu-hi la farina, la ceba ratllada, l'ou i dos pessics de sal.

Escalfeu la paella, aboqueu-hi l'oli. Poseu-hi la barreja de la patata. Col·loqueu les porcions de massa (1 cullerada completa) a l'oli calent i esteneu-les formant una pasta bastant fina. Fregiu-les a foc mitjà durant 2-3 minuts fins que quedin daurades, gireu-les i repetiu-ho.

Poseu-les en un plat folrat amb tovallons de paper. Escampeu-hi sal marina. Les empanades de patata són millor si es mengen directament des de la paella, quan són cruixents.

COM MENJAR-SE-LES

Amb sucre o amb sucre + crema espessa per separat.

Carlos

Canàries

Formatge al forn amb mojo vermell i mojo verd

Ingredients:

- ✓ 1 formatge semisec (pot ser canari o no)
- ✓ Mojo vermell i mojo verd

El formatge rostit és un plat de la cuina canària tradicional. És molt senzill de fer-lo i sempre és agradable en qualsevol trobada d'amics i familiars.

S'ha de triar un formatge canari, per exemple, de l'illa de Fuerteventura o de La Palma. Quan no se'n té cap d'aquests, es puc utilitzar qualsevol formatge de cabra semisec .

En primer lloc, s'encén el forn fins que arriba a la temperatura adient. Després, es talla en trossos triangulars el formatge, i es posen sobre la safata del forn. Es cobreixen amb mojo vermell o mojo verd i s'enfornen durant 7 minuts quan el forn arriba a 180°C.

Quan passi el temps indicat, es treuen del forn i se serveixen per menjar immediatament.

Pablo

Xile

Vieires a la Parmesana

Ingredients:

- 20 vieires fresques amb closca (la frescor del marisc és molt important).
- 1 envàs de crema de llet.
- 1 cullerada de mantega amb sal.
- 5 làmines de formatge mantegós.
- 1/2 ceba (picada en quadradets).
- 1 bossa de formatge ratllat.
- Sal i pebre
- Vi blanc.

Treu les vieires de la closca i renta-les. Col·loca cada vieira (sense retirar el corall) a la closca neta. A continuació, posa-les en una safata, amb un toc de vi blanc i deixa-les cuinar aproximadament 10 minuts a forn calent a 200 graus (si és que no estan congelades). El color que han d'agafar és blanc i vermell / taronja. Mentrestant, sofregeix la ceba en oli. Un cop cuites les vieires, afegeix-hi la cullerada de mantega, la crema, les làmines de formatge tallades a quadradets petits, la ceba, i remena-ho amb una mica de sal i pebre. Escampa-hi formatge ratllat i posa-les al forn a 150 graus fins que es daurin (5 minuts).



Donatella
Itàlia

Tiramisú

Ingredients (per a 1 persona):

1 ou

1 cullerada de sucre

100 g. de mascarpone

1 paquet de galetes

1 rajola de xocolata

2 tasses de cafè fred o de llet on amaran les galetes

Per començar, separeu el rovell d'ou i la clara de l'ou en dos bols diferents.

Preneu el bol amb la clara i bateu la clara amb una batedora de cuina fins arribar a punt de neu.

Després, bateu-hi el rovell barrejat amb el sucre.

Afegiu el mascarpone al contingut dels dos bols i barregeu-ho tot junt, sempre movent de baix a dalt.

Després, barregeu les galetes amb el cafè fred o amb la llet, com més us agradi.

Feu les capes: una de crema i una de galetes en una cassola.

Poseu la xocolata en escates a l'última capa com a decoració.

Deixeu-lo, com a mínim, 8 hores a la nevera.

Nicole
Argentina

"Xocotorta" = Pastís de xocolata

Ingredients:

2 Paquets de galetes de xocolata (300 g)
1 Pot de formatge fresc (250 g)
1 pot de dolç de llet (250 g)
1 got de cafè o *colacao* (250 cc)
1 xocolata picada o *lacasitos* (opcional)

Per començar, heu de tenir una safata preferentment de vidre.

Xopeu les galetes de xocolata dins el cafè o el *colacao* i disposeu-les a la safata formant una capa.

Dins un bol, barregeu-hi el formatge i el dolç de llet i col-loqueu-ne una fina capa sobre les galetes.

Repetiu l'operació tres vegades, acabant la barreja.

Opcionalment, podeu decorar-la amb xocolata picada o *lacasitos*.

Refredeu el pastís dins la nevera o el congelador.

Bon profit!

Violaine

França

Blanquette de veau

Ingredients:

Farina, vi blanc, carn de vedella, rovell d'ou, pastanagues, ceba, bolets, llimona, sal i pebre.

Pas 1

Poseu en una cassola al foc la carn amb una mica de mantega, fins que les peces estiguin una mica daurades.

Pas 2

Espolvoreu-les amb 2 cullerades de farina. Barregeu-ho bé.

Pas 3

Afegiu-hi 2 o 3 gots d'aigua, els cubs de *bouillon*, el vi i remeneu-ho. Afegiu-hi aigua si és necessari per cobrir-ho.

Pas 4

Talleu amb un ganivet les pastanagues en rodanxes i piqueu les cebes; després, afegiu-les a la carn i als bolets.

Pas 5

Poseu-ho a foc lent sense remenar.

Pas 6

Si és necessari, afegiu a la cassola aigua de tant en tant.

Pas 7

En un recipient, barregeu bé la crema, el rovell d'ou i el suc de llimona. Afegiu aquesta barreja a l'últim moment, remeneu-ho bé i serviu-ho immediatament.

Bon profit!

Alejandra

Madrid

Patates braves

Ingredients:

250 g de patates per fregir
Oli d'oliva per fregir (o oli de gira-sol)
Sal

Per fer la salsa brava (sense tomàquet):

4 cullerades d'oli d'oliva
1 cullerada de farina
200 ml de brou de pollastre (brou de verdures o aigua)
2 grans d'all
1 cullerada de pebre vermell dolç
1 culleradeta de pebre vermell picant
Sal

1. Pela els grans d'all i talla'ls en làmines.
2. En una paella a foc mitjà baix, escalfa les 4 cullerades d'oli d'oliva.
3. Quan l'oli estigui calent, daura lleugerament els alls filetejats.
4. Retira'ls del foc.
5. Afegeix-hi la culleradeta de pebre vermell picant i la cullerada de pebre vermell dolç.
6. Barreja fins que el pebre vermell s'amari bé de l'oli.
7. Incorpora-hi la farina i barreja-ho bé.
8. Torna a escalfar-ho a foc mitjà un parell de minuts fins que la farina perdi el gust a cru.
9. Afegeix-hi el brou i remou-ho bé perquè no es formin grumolls.

10. Assaona-ho al gust i deixa-ho reduir fins que espesseixi lleugerament.
11. Tritura la salsa brava a la batedora i reserva-la.
12. Pela les patates i talla-les en trossos petits.
13. Renta bé els trossos de patata en aigua freda perquè deixin anar el midó i escorre'ls.
14. Escalfa abundant oli en una paella a foc mitjà, en un pot alt o a la fregidora a 150°C.
15. Asseca bé els trossos de patata amb un drap de cuina net o amb paper absorbent.
16. Quan l'oli estigui calent, fregeix les patates uns 7 o 8 minuts o fins que les patates estiguin tendres.
17. Treu les patates i torna a escalfar l'oli a foc mitjà alt o a 170°.
18. Torna a fregir les patates un parell de minuts, fins que estiguin daurades.
19. Un cop daurades, treu-les i deixa-les reposar un parell de minuts sobre paper absorbent, fins que perdin l'excés d'oli.
20. Sala-les lleugerament, col·loca-les al plat de servir i reparteix la salsa brava per sobre.
21. Serveix de seguida.
22. Bon profit!

Les patates braves es poden servir amb la quantitat de salsa al gust de cadascú. Fins i tot, es pot presentar amb la salsa a part.

Varia la proporció de pebre vermell dolç i picant, segons agradi o no el picant. O potencia també el picant amb unes gotes de tabasco.

Malena

Perú

Ocopa arequipenya

Ingredients:

- 12 PATATES MITJANES GROQUES O BLANQUES CUITES
- 1 CEBA TALLADA
- 5 AJIS GROCS GRANS (CAPSICUM BACCATUM) TALLATS
- 8 GALETES DE SODA
- 150 G DE FORMATGE FRESC
- 150 G DE CACAUET TORRAT
- 2 BRANQUES DE HUACATAI
- MITJA TASSA D OLI VEGETAL
- 1 CULLERADETA D'ALL MOLT
- MITJA TASSA DE LLET O DE NATA DE LLET
- 6 FULLES D'ENCIAM
- 6 OUS DURS
- OLIVES NEGRES AL GUST
- SAL i PEBRE AL GUST

Comença a preparar aquesta ocopa posant a escalfar una mica d'oli. En una paella, afegeix-hi la ceba tallada.

Una vegada que la ceba estigui fregida, afegeix-hi l'ají groc picat, l'all i pebre i sal al gust; barreja-ho i sofregeix-ho bé.

Apaga el foc i reserva-ho.

Prèviament, has de tenir cuites les patates i els ous durs.

Al vas de la liquadora, afegeix-hi el que has sofregit i afegeix-hi el formatge, el cacauet torrat, mitja tassa de llet, un raig d'oli vegetal i les branques d'huacatai; Liqua-ho bé i després hi afegeixes la galeta de soda i la resta de l'huacatai. Continua liquant fins a obtenir una pasta cremosa.

Si notes que cal, pots afegir-hi una mica de llet o d'aigua.

Després, rectifica la sal, si cal, adorna els plats amb enciam, una patata partida per la meitat, un ou partit per la meitat... i, a sobre, aboca-hi la crema d'ocopa.

Sergio

Saragossa

Truita del Sergi

Ingredients:

- 5 patates
- 7 ous
- 1 ceba petita
- Oli i sal

Per començar, peleu les patates i després renteu-les.

Agafeu un plat, talleu-hi les patates en forma de petits daus i afegiu-hi sal.

En segon lloc, peleu la ceba i piqueu-la.

En una paella amb oli abundant, fregiu-hi els daus de patata i la ceba picada i remeneu-ho tot de tant en tant.

A continuació, trenqueu els ous, poseu-los en un bol, bateu-los i afegiu-hi sal.

Quan les patates i la ceba estiguin fregides, poseu-les en el bol i barregeu-les amb els ous.

Finalment, poseu una paella al foc amb oli i tireu-hi la barreja.

15 minuts després, gireu la truita i poseu-la al foc uns altres 15 minuts.

Daniel
Alemanya

Pastís de Egnog/ Pastís llet de gallina (és bo si no tens eines de cuina)

Ingredients:

125 g de farina
125 g de midó
4 culleradetes de Rent químic/pols per coure
250 g de sucre de llustre tamisat
2 paquets de sucre de vanil·lina
5 ous
250ml d'oli (de gira-sol)
250ml de Egnog
(també dit egg nog o llet de gallina)

Opcional:

Més sucre de llustre

Per començar, barregeu el midó amb el rent químic i poseu-ho per tamís en un bol. Aquest bol ha de tenir una tapa i un volum de 3 litres.

Incorporeu el sucre de llustre i el sucre de vanil·lina i barregeu-los també.

Després, poseu els ous, l'oli i la llet de gallina en el bol i tanqueu el bol amb la tapa.

Repetidament, sacsegeu el bol tancat amb força, per barrejar bé els ingredients.

Tot seguit, remeneu-ho amb un remenador o cullera.

Greixeu i enfarineu el motllo de forn de gugelhupf i ompliu-lo amb la massa.

Poseu el motllo al forn a 180C i deixeu-lo coure uns 60minuts.

Per acabar, traieu el motlle del forn, espereu 10 minuts i desemmotlleu el pastís al plat.

Després, deixeu-lo refredar i, quan sigui fred, empolseu-lo amb sucre de llustre.

Juliana
Veneçuela

Arepa (2)

Ingredients:

- Farina d'arepa: 2 gots (la farina P.A.N.).
- Aigua: 2 gots
- Llet: una mica
- Oli: un rajolí
- Sal: Una mica

Per començar, poseu en un bol aigua, llet, sal i un rajolí d'oli i remeneu-ho.

Després, incorporeu-hi la farina, a poc a poc perquè no es facin grumolls. La massa va agafant consistència fins que deixa de ser un líquid i ja es pot pastar.

A continuació, agafeu un tros de massa i gireu-la entre les mans com si volguéssim fer una bola de plastilina, sense forats a la superfície. Després, aixafeu la bola entre les mans fins a formar un disc.

Per acabar, podeu fregir les arepes. Poseu abundant oli en una paella amb foc fort. Quan vegeu que per sota ja estan fetes, les gireu. Un cop estan a punt, les retireu.

Bon profit!