

EL PLÀTAN A L'EQUADOR I LA SEVA RIQUESA CULINÀRIA (Beatriz)

ELS CHIFLES

Ingredients:

- Plàtans verds (mascles)
- Oli per fregir-los
- Sal/sucre al gust

Preparació:

S'agafa un plàtan i es talla les dues puntetes. Amb el ganivet es fa un tall a l'escorça de cap a cap i amb l'ajuda del ganivet es va desprendre la escorça a poc a poc.



Perquè el plàtan es conserva amb el seu color es recomana, un cop pelat, posar-lo en aigua freda i amb una mica de sal.

Un cop s'hagin pelats els plàtans que vulgueu, es tallen en tires o en rodanxes.

Mentre es va tallant, s'engega la fregidora perquè s'escalfi bé l'oli (si es prefereix, també es pot posar al foc, una paella amb força d'oli perquè s'escalfi).

Abans de posar-los a la fregidora, s'escorre i s'assequen amb un drap de cuina i després es posa a fregir-los de la mateixa forma que es fa amb les patates.

Un cop fregits els talls de plàtan es posen en un vol o en una safata i aprofitant que estan calents es posa sal al gust, com es fa amb les patates fregides. També es pot posar sucre si et ve de gust.



Presentació:

Aquestes *chifles* es poden servir com guarnició per acompanyar diversos plats de carn, peix, com aperitiu i com les crispets quan volem veure una pel·lícula a casa. Avui els *chifles* són com un altre producte dins de la família dels *snacks*.





LA MARINERA MURCIANA (Victoria)

Ingredients: La quantitat depèn una mica del nombre de persones que sigui. Unes quatre patates (normals), tonyina, 4 ous, maionesa (Hellmans o la del Macro són bones), pot de cogombre, pastanaga en vinagre, sal, rosquilles i anxoves.

Primer de tot has de coure les patates. Es poden coure amb o sense pell per després pelar-les.

El pot d'avinagrats es posa en aigua en un cassó o una olla i es va canviant el aigua. Després s'escorren be amb un colador i es van tastant perquè se'ls vagi tota l'amargor del vinagre. És molt important treure'n tot el vinagre.

Una vegada cuites les patates (si cal es pela) es ratlla amb un ratllador amb el forat gran.

S'han de coure els ous i després es ratllen o es tallen en quadrats.

S'ajunten les patates amb la tonyina amb una cullera. Abans d'això s'ha de treure tot l'oli de la tonyina.

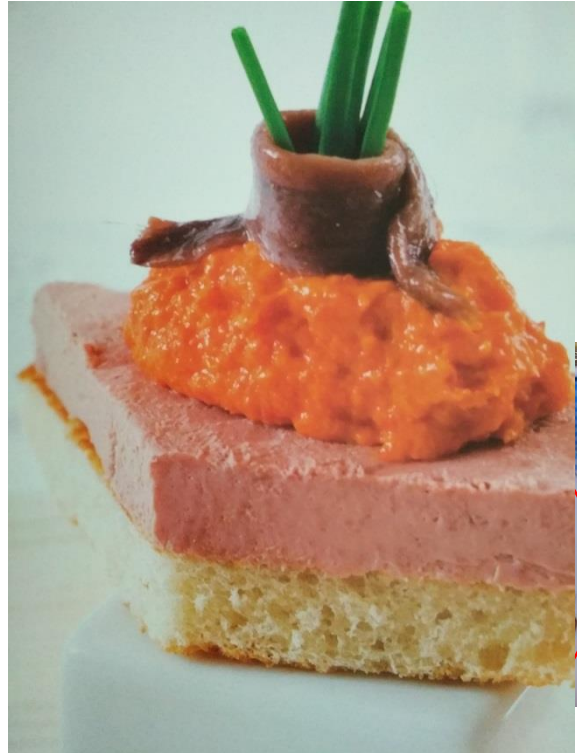
S'ajunta tot: patates, tonyina, salt, ous i maionesa mica a mica fins a tenir una bona textura.

Per últim s'hi afegeixen la resta dels avinagrats. Es posa amb una cullera a sobre d'una rosquilla i finalment per sobre una anxova.

Per acompanyar amb una cervesa Estrella Levante de Murcia.



Truc: En la fotografia es pot veure que hi ha dues parts d'una rosquilla. La part per la qual es tanca és la part que s'hauria de cobrir amb l'ensaladilla per menjar-la sense que es trenqui. Llavors la segona fotografia estaria malament feta la marinera.



Victoria

PATÉ DE FETGE I ANXOVES

Ingredients:

- 1 llesca de pa
- 25 grams de paté de fetge d'ànec
- 1 pebrots vermells
- 2 anxoves
- 1 cullerada de maionesa
- ½ culleradeta de sal
- ½ culleradeta de pebre negre
- 1 branca de cibulet

Preparació:

Picar els pebrots i posar en un bol junt la maionesa, la sal i el pebre. Batre amb la batedora fins aconseguir una barreja amb textura de mousse.

Torrar la llesca de pa tallat en forma de rombe. Col·locar el paté sobre el pa tallat de la mateixa forma.

Cobrir el paté amb la mousse que hem preparat anteriorment. A dalt de tot posar l'anxova enroscada.

Per finalitzar posar a dintre de l'anxova la branca de cibulet per decorar.

Maridatge:

Es pot combinar amb vi blanc sec o semi dolç, vi d'agulla blanc o rosat o cervesa de mitjana graduació.

José Luis

Meryem

Pop a la gallega



El pop a la gallega amb patates és una recepta típica de la cuina de Galícia.

Els ingredients necessaris són:

- ❖ 1 kg de pop
- ❖ 2 patates
- ❖ Aigua
- ❖ Oli d'oliva

- ❖ Sal
- ❖ Pebre roig dolç o picant

Elaboració de la recepta de Pop a la galega amb patates:

- ❖ Has de pelar les patates i posar-les a coure en una cassola amb aigua bullint i una mica de sal. Quan estiguin llestes, escorre-les i talla-les en rodanxes.
- ❖ En una cassola gran amb aigua bullint has de ficar i treure de l'aigua el pop. Repeteix-ho tres vegades. Després, torna a ficar-lo i deixa'l coure durant 30 minuts. Quan estigui llest, deixa'l refredar i després talla'l en trossets amb l'ajuda d'unes tisores.
- ❖ Finalment, per servir, posa a la base d'un plat les rodanxes de patata i col·loca al damunt els trossos de pop. Amaneix amb un bon doll d'oli d'oliva, assaona amb la sal i empolega amb pebre roig dolç o picant (depèn del gust de cadascun). I ja estaria llest per a menjar.

Consell per a fer el pop:

- Perquè la carn del pop quedi més tendra, convé congelar-lo durant 24 hores i descongelar-lo unes hores abans de cuinar-lo.

SALMÓ AMB FORMATGE I ANXOVES

Silvia

Hola, jo he triat una tapa, que vaig testar a una vinateria al Poble Sec. Em va agradar molt la seva combinació agredolça.

Ingredients: Torrades , salmó fumat, mel, formatge Philadelphia i anxoves .

Preparació : Untar les torrades amb el formatge ben carregades, posar-hi a sobre un tall de salmó, per a finalitzar abocar mel amb una cullera.

Si es vol es pot afegir una anxova.

Consell: s' han de preparar poc abans de menjar .

El vi blanc va molt bé per acompanyar aquesta tapa .

Es pot triar el pa torrat que més us agradi.

Salmorejo cordovès



Ingredients:

- 1 Kg de tomàquets
- 1 barra de pa dur
- 1 gra d'all
- Sal
- Aigua
- Oil
- Vinagre
- Ou dur
- Pernill a dauets

1. Primer hem de trossejar el pa i posar-lo en un bol. Després cobrim el pa amb una mica d'aigua per estovar-lo.
 2. Trossejar els tomàquets amb la pell i afegir al pa tou i triturar amb la batidora.
 3. Posarem també el gra d'all, l'oli, la sal i el vinagre.
 4. Quan estigui tot ben triturat i barrejat, ho fem a la nevera.
 5. Per acabar, servim en bols individuals i hi posem uns daus de pernil i ou dur picat. A gaudir!
-

TAPA DE CRANC AMB SALSÀ ROSA (Rocío)

Influència :

És procedent del Regne Unit, el contingut és més conegut com a còctel.

La salsa és procedent dels Estats Units (1941).

Per gaudir :

Es pot acompanyar amb una copa de Verdejo fresc o una cervesa rossa freda.

Recepta :

Barretes de cranc desfilades

Un ou coit fred picats

Ceba fresca picada

Pastanaga ratllada

Julivert o coriandre picat

Pa torrat com a base per a la tapa

Salsa :

Ketchup dues culleradetes petites

Maionesa tres culleradetes petites

Un raig de whisky

Elaboració:

- 1• Desfilat el cranc en fils fins, un per un.
Coure un ou i trossejar-lo molt petit.
Picar mitja ceba en trossets molt petits.
Ratllar una pastanaga petita.
Una mica de julivert o coriandre al gust.

- 2• En un bol posar:

Ketchup dues culleradetes petites

Maionesa tres culleradetes petites

Un raig de whisky.

Emulsionar la salsa per que sigui homogènia.

- 3• En un altre bol posar:

Introduir tots els ingredients el contingut amb la salsa i novament remenar tot per barrejar-los.

- 4• Fer una torrada de pa ,(prèviament torrada) com a base del pinxo.

- 5• Muntar la tapa amb el ingredients amunt del pa, posant cura de que sigui atractiu per a la vista i el gust.

Finalment, que vagi de gust, a gaudir!!!



Tàrtar de salmó (Miguel)

Ingredients:

- Salmó fresc (o fumat)
- Cogombrets
- Tàperes
- Porradell
- Escalunya
- Julivert
- Llimona
- Sal
- Pebre
- Alvocats
- Anxoves
- Oli
- Salsa de soja

Preparació:

1. Tallar finament amb el ganivet el **salmó** fresc i el fumat, sense pell ni espines.
2. En un bol, barrejar el **cogombret**, les **tàperes**, el **julivert**, el **porradell** i un xic de suc de **llimona**. Afegir-hi el salmó picat i remenar-ho bé. i salpebrar-ho.
3. Pelar els **alvocats**, tallar-los a daus petits i barrejar-los amb el tàrtar.
4. Fer la salsa triturant les **anxoves**, barrejades amb l'oli i la **salsa de soja**.
5. Muntar el plat posant en un got de plàstic el tàrtar; amanir-ho amb la salsa. Servir-lo amb barquetes.



“Vol au vent” de bolets (Elena)

Ingredients (la quantitat depèn de la gent per a la qual heu de cuinar)

- Bolets
- Vol au vents
- Sal
- Pebre negre
- Ceba
- Llet
- Mantega
- Farina
- Formatge ratllat (opcional)



Procés d'elaboració

- Per començar, heu de tallar els bolets i la ceba.
- Després escalfeu la ceba i poc després afegiu-hi els bolets.
- Quan tot estigui ben escalfat, aparteu-ho i comenceu a fer la beixamel (amb mantega, farina i afegint llet fins que tingui la textura que vulgueu).
- Barregeu tot i col·loqueu-ho en els vol au vents.
- Per últim fiqueu-ho al forn per cinc minuts (poc, fins que el vol au vent estigui daurat).

Altra informació

Es pot menjar fred o calent, com més te agradi.

Si vols, també hi podeu posar formatge per sobre abans de ficar-lo al forn.

És una recepta de la mare del meu nuvi i ella sempre la fa al Nadal, és un molt bon entrant. Es poc modificar la recepta i fer-la amb pernil, bacó o xampinyons.

Una bona beguda per acompanyar-lo és el vi blanc.

**XUPITO DE FOIE SOBRE
COMPOTA DE POMA I
FIGUES AMB CROCANT
D'ANACARDS
CAMELITZATS**

(PATRICIA)

INGREDIENTS

POMA I FIGUES
FOIE MICUIT
ANACARDS
PEDRO XIMÉNEZ
SUCRE



ELABORACIÓ

CAL REALITZAR- LA PER PARTS PER DESPRÉS UNIR TOT PER CAPES.

BATRE EL FOIE AMB UNA MICA DE PEDRO XIMENEZ FINS ACONSEGUIR UNA TEXTURA CREMOSA.

PER AL CROCANT D' ANACARDS HO PODEM FER TORRANT-LO EN UNA PAELLA AMB MEL I SUCRE I DESPRÉS, QUAN S' HAGIN CAMEL- LITZAT I REFREDAT, ES PICA AMB UN MORTER.

PER A LA COMPOTA DE POMA, CAL TALLAR- LA EN TROSSOS FINS. DAURAR A LA PAELLA AMB UNA MICA DE MANTEGA I SUCRE FINS CAMEL- LITZAR I DAURAR. LLAVORS LA DEIXEM REFREDAR I LA PODEM TRITURAR AMB UNA FORQUILLA.

JA NOMÉS QUEDA MUNTAR- LO EN UN GOT DE *XUPITO*, PER CAPES. UNA PRIMERA CAPA DE LA POMA, UN LLIT. LA RESTA DE LA MESURA S' OMPLE AMB LA CREMA DE FOIE I EN LA PART DE DALT ES COL· LOQUEN ELS ANACARDS CAMEL-LITZATS.

ES POT CORONAR AMB UN FIL DE VINAGRE DE MÒDENA EN CREMA O PEDRO XIMENEZ EN CREMA (REDUCCIÓ) .

MENJAR AMB CULLERA UNINT TOTS ELS ELEMENTS I ASSABORIR LA BARREJA DE BARREJA DE SABORS I TEXTURA. DELICIÓS! SABORS I TEXTURA. DELICIÓS



Areng amb nabius secs i ceba caramel·litzada (Magda)

Ingredients

2 filets d'areng salat
100g de nabius de grua secs
2 cebes grans
L'oli
Sucre morè (opcional)

Elaboració

Primer de tot, rentem els nabius i els deixem en aigua freda durant mitja hora. Mentrestant tallem les cebes a rodanxes, les posem en una paella amb l'oli calent i les sofregim a foc lent durant uns 10 minuts. Per accelerar el procés de caramel·lització de les cebes, es pot afegir-hi una mica de sucre. Quan la ceba ja està daurada, hi afegim els nabius prèviament extrets d'aigua i secs. Tot ho barregem bé, apaguem el foc i ho deixem refredar. Tallem els filets d'areng a trossets de mida desitjat, els col·loquem al plat i posem la ceba amb nabius per sobre.

