

Migas (Andalusia)

- Partiu el pa en trossos petits i mulleu-lo.
- Emboliqueu el pa humit en un drap de cuina i deixeu-lo reposar.
- Poseu l'oli, els alls partits i la sal en una paella.
- Afegiu-hi el pa quan els alls estiguin ben rossos.
- Remeneu el pa fins que estigui ben ros.
- Podeu afegir-hi pebrots fregits, raïms, cansalada o xoriço.

Sarmale (Romania)

- Sofregiu la ceba picada en una paella.
- Quan la ceba ja estigui transparent, tireu-hi el pebre vermell dolç.
- Remeneu-ho una mica i després poseu-ho en un bol, juntament amb la carn picada, l'arròs, sal, pebre, l'ou i herbes.
- Remeneu-ho ben remenat fins que us quedi una pasta homogènia.
- Afegiu-hi una mica de brou, així no us quedarà tan sec.
- Farciu les fulles de col amb la pasta i feu els farcellets.
- A continuació, poseu en una cassoleta de fang tots els ingredients: la col trinxada (l'haureu de coure dos dies abans), el llard, els farcellets, la cansalada tallada a daus, la tomata ratllada, sal, herbes i pebre en gra.
- Finalment, cobriu-ho amb el brou. Tapeu la cassola i coeu-ho al forn durant dues hores.

Cuscús (Marroc)

- En una cassola per coure al vapor, rostiu la carn (pot ser vedella, pollastre, xai...) amb l'oli calent.
- Quan tingueu la carn ben rossa, afegiu-hi la ceba tallada a trossos i els alls pelats i sencers.
- Remeneu-ho i, un cop la ceba hagi agafat color, incorporeu-hi una mica de coriandre i julivert, 1/2 canó de canyella, safrà, comí, gingebre mòlt i pebre negre.
- Torneu-ho a remenar i deixeu-ho coure a foc lent uns 4 minuts. Després aboqueu-hi l'aigua calenta per fer un brou.
- Tireu-hi els cigrons ja cuits i les verdures tallades: les pastanagues, 1 nap, 1 carbassó, 1 albergínia i la carbassa.
- Tot seguit, poseu el cuscús en un colador i remulleu-lo amb aigua de l'aixeta.
- Col·loqueu-lo en la part superior de la cassola (la part destinada a la cocció amb vapor).
- Feu-lo coure uns minuts.
- Estireu el cuscús en una safata i afegiu-hi pebre negre, sal i una mica d'oli d'oliva i aigua. Treballeu-lo amb les mans perquè els grans de cuscús quedin ben separats.
- Torneu-lo a posar a coure al vapor 3 o 4 minuts més.
- Serviu el cuscús amb les verdures i la carn. Regueu-ho tot plegat amb una mica de brou.

Ropa vieja (Cuba)

- Bulliu la carn de vedella fins que s'estovi. Desfileu-la i reserveu-la.
- Talleu la ceba ben fina i sofregiu-la juntament amb el pebrot, també tallat a tires primes.
- En una altra paella sofregiu l'all trinxat, procurant que no es cremi. Si només en voleu notar el gust, sofregiu-lo sencer i després retireu-lo de l'oli.
- Incorporeu a aquesta paella la carn desfilada i el sofregit de ceba i pebrot.
- Remeneu-ho durant uns quants minuts i després afegiu-hi 5 o 6 cullerades de salsa de tomata, mig got de vi blanc sec i una fulla de llorer.
- Salpebreu-ho al gust i deixeu-ho coure tapat, a foc lent, uns 20 minuts.
- Podeu servir la "ropa vieja" acompanyada amb un puré de malanga.

Tchep (Senegal)

- Piqueu una ceba, el julivert i un pebrot vermell petit. Saleu-ho.
- Feu un petit forat en cada rodella de peix i ompliu-lo amb la barreja.
- En una cassola, escalfeu l'oli i fregiu les rodelles de peix.
- Quan estiguin fregides, traieu les rodelles de peix i coeu a la mateixa cassola la ceba picada i la pasta de tomata a foc lent durant cinc minuts.
- Afegiu-hi l'albergínia, els naps, les patates dolces, les pastanagues, la col, el pebrot i el peix sec.
- Afegiu-hi la sal i el pebre. Tapeu-ho i deixeu-ho coure a foc lent mitja hora.
- Afegiu-hi les rodelles de peix i deixeu-ho coure a foc lent mitja hora més.
- Traieu les rodelles de peix i les verdures amb una mica de salsa.
- Deixeu la resta de la salsa a la cassola, afegiu-hi l'arròs i coeu-ho vint minuts.
- Serviu l'arròs acompanyat amb les rodelles de peix, les verdures i la salsa.

Pisto (la Manxa)

- En una cassola de terrissa amb oli d'oliva, fregiu les albergínies, els carbassons, el pebrot i la ceba, tallats a trossos.
- Quan tot plegat estigui fregit, afegiu-hi la tomata fregida i un raig de vi negre.
- Quan tot sigui cuït, poseu les verdures als plats on ho servirem.
- Feu un ou ferrat per a cada plat.
- Poseu-lo a sobre de la verdura.

Toad in the hole (Anglaterra)

- Bateu els ous en un bol.
- Afegiu-hi la farina i la llet amb aigua a poc a poc sense deixar de remenar fins que quedi una crema sense grumolls.
- Assaoneu-ho amb la mostassa en pols, el pebre i la sal. Després, barregeu-ho i deixeu-ho reposar 15 minuts.
- Escalfeu el forn a 220°.
- Traieu la pell de les salsitxes i emboliqueu-les amb els talls de cansalada.
- Unteu una plata per a forn amb mantega i introduïu-la al forn fins que comenci a fumejar.
- Traieu la plata del forn, aboqueu-hi la massa i repartiu els rotlles de salsitxa i cansalada damunt.
- Torneu a introduir la plata al forn durant 30 minuts, fins que la massa s'infla i estigui una mica torrada.

Superkanja (Gàmbia)

- Netegeu el peix i bulliu-lo en una olla amb aigua durant un quinze minuts.
- Traieu el peix de l'olla i tireu-hi la carn de vedella i l'okra.
- Traieu les espines del peix i afegiu-lo a l'olla.
- Quan l'aigua bulli, afegiu-hi la ceba, el bitxo, la sal i el curri.
- Quan estigui espès, afegiu-hi oli de palma.
- Acabeu-ho de coure sense deixar de remenar.
- Serviu-ho a sobre d'arròs blanc.

Enchiladas (Hondures)

- Fregiu les tortillas en oli molt calent fins que estiguin ben torrades.
- Bulliu un parell d'ous.
- Barregeu la carn (pot ser de porc o de pollastre) amb la ceba, el bitxo, la sal i les espècies.
- Coeu la carn a foc lent.
- Per servir-les, agafeu una tortilla, poseu-hi a sobre la carn, una mica de col tallada, una rodanxa d'ou dur i formatge ratllat.

Bacalhau à Brás (Portugal)

- Peleu les patates i ratlleu-les en forma de palletes.
- Deixeu-les en remull.
- Esqueixeu el bacallà.
- Fregiu les patates.
- Després fregiu la ceba picada i un gra d'all sencer.
- Quan la ceba estigui rossa, afegiu-hi el bacallà.
- Piqueu un gra d'all amb una mica d'aigua, afegiu-lo a la paella.
- Afegiu-hi les patates i remeneu-ho una mica.
- Afegiu-hi els ous batuts i remeneu-ho tot amb força. Vigileu que l'ou no quedi massa cuit.
- Serviu-ho amb unes olives tallades, unes anelles de ceba i una mica de julivert.