

Índice

| | |
|---|---------|
| Introducción..... | Pág. 0 |
| 1. Cous Cous (Masha)..... | Pág. 1 |
| 2. Sorbete limón (Tía Juanita)..... | Pág. 3 |
| 3. Pollo a la naranja (Gil)..... | Pág. 4 |
| 4. Pisto manchego..... | Pág. 4 |
| 5. Pollo Gil..... | Pág. 5 |
| 6. Sardines a la brasa (Carme Nicolau, cuina catalana)..... | Pág. 6 |
| 7. Chimichurri (Adrián Ingold)..... | Pág. 6 |
| 8. Merluza a la gallega..... | Pág. 7 |
| 9. Pinxos morunos (Maribel)..... | Pág. 8 |
| 10. Pasta con champiñones-roquefort (Gil)..... | Pág. 9 |
| 11. Revoltillo champiñones-gírgolas..... | Pág. 9 |
| 12. Spaghetti al pesto..... | Pág. 10 |
| 13. Taboulée (Clara)..... | Pág. 10 |
| 14. Quiche de puerros (Amalia)..... | Pág. 11 |
| 15. Ternera con pimientos (chino)..... | Pág. 12 |
| 16. Queso añejo Boffart con nueces y miel..... | Pág. 13 |
| 17. Lomo con ajos..... | Pág. 13 |
| 18. Estofado (Maite)..... | Pág. 14 |
| 19. Alcachofas rellenas..... | Pág. 15 |
| 20. Pastel de manzana (Adrián)..... | Pág. 16 |
| 21. Sepia Enriqueta..... | Pág. 17 |
| 22. Caracoles brutasca (Catalina de Cabanes)..... | Pág. 18 |

| | |
|--|---------|
| 23. Riñones al jerez (Mamá)..... | Pág. 19 |
| 24. Suc de peix (Maite)..... | Pág. 20 |
| 25. Feixets de llom amb col (Mamá)..... | Pág. 21 |
| 26. Osobuco (Abuela)..... | Pág. 22 |
| 27. Pechugas al curry..... | Pág. 23 |
| 28. Arroz basmati (Baisaki)..... | Pág. 24 |
| 29. Strogonoff (Maya)..... | Pág. 24 |
| 30. Pollo al curry (Guillem Bernat)..... | Pág. 25 |
| 31. Arroç brut (Mamá)..... | Pág. 27 |
| 32. Frit de carn (Xisca – Tomeu)..... | Pág. 28 |
| 33. Frit mallorquí (Mamá)..... | Pág. 29 |
| 34. Vadella bolets (Catalina de Cabanes)..... | Pág. 30 |
| 35. Paella valenciana (Laura)..... | Pág. 31 |
| 36. Rape con salsa de almendras (TV)..... | Pág. 32 |
| 37. Sopas mallorquinas (Mamá)..... | Pág. 33 |
| 38. Nasi (Micaela)..... | Pág. 35 |
| 39. Costilleja agridulce (Ángela Phipps)..... | Pág. 36 |
| 40. Mchelle wanazi (Masha)..... | Pág. 37 |
| 41. Raors (Jimix)..... | Pág. 38 |
| 42. Paella marisco (Bárbara)..... | Pág. 39 |
| 43. Gulásové (Piluca)..... | Pág. 40 |
| 44. Rissoto (Mamá y Maya)..... | Pág. 41 |
| 45. Arroz chino (Mamá)..... | Pág. 42 |
| 46. Arroz indonesio al curry..... | Pág. 43 |
| 47. Pollo con almendras..... | Pág. 44 |
| 48. Pica pica (Antònia, madre Loren Carrasco)..... | Pág. 45 |

| | |
|--|---------|
| 49. Tarta de cuarto (Catalina Binimelis)..... | Pág. 46 |
| 50. Sopa de cebolla..... | Pág. 47 |
| 51. Arroz cordobés (Mari Tere Ramirez)..... | Pág. 48 |
| 52. Patatas gratinadas..... | Pág. 49 |
| 53. Albóndigas (Enriqueta)..... | Pág. 49 |
| 54. Arroz de pollo con verduras al curry..... | Pág. 50 |
| 55. Sepia a la mallorquina..... | Pág. 51 |
| 56. Fideos a la cazuela con sepia y guisantes..... | Pág. 52 |
| 57. Bacalao al pil-pil (Fidel)..... | Pág. 53 |
| 58. Escaldums (Jaume Suau)..... | Pág. 54 |
| 59. Hojaldre bacon-dátiles..... | Pág. 55 |
| 60. Salsa napolitana (Concha)..... | Pág. 56 |
| 61. Caracoles (Mamá – Maite – Gil)..... | Pág. 56 |
| 62. Albóndigas - Pilòtes (Abuela)..... | Pág. 57 |
| 63. Berenjenas rellenas mallorquinas (Abuela)..... | Pág. 58 |
| 64. Berenjenas menorquinas (Mamá)..... | Pág. 59 |
| 65. Berenjenas (Miquel Garau)..... | Pág. 60 |
| 66. Escaldums (Mamá)..... | Pág. 61 |
| 67. Callos (Quimeta)..... | Pág. 62 |
| 68. Huevos rotos (Marga – Gabi)..... | Pág. 63 |
| 69. Tortilla (Pupurri)..... | Pág. 63 |
| 70. Potaje de garbanzos – judías (Ávila)..... | Pág. 64 |
| 71. Caracoles (Maite)..... | Pág. 64 |
| 72. Puré de calabaza (Maite)..... | Pág. 65 |
| 73. Lomo sobrasada – miel..... | Pág. 65 |
| 74. Fabes a la catalana (Gil)..... | Pág. 66 |

| | |
|---|---------|
| 75. Caldereta de langosta..... | Pág. 67 |
| 76. Lentejas (Sasha – Papá)..... | Pág. 68 |
| 77. Arroz basmati con champiñones..... | Pág. 68 |
| 78. Alcachofas (Mamá)..... | Pág. 69 |
| 79. Arroç sec de conill..... | Pág. 70 |
| 80. Conejo y marisco con laurel (Sa Nostra)..... | Pág. 70 |
| 81. Tumbet (Maite)..... | Pág. 71 |
| 82. Burballes amb cunill..... | Pág. 72 |
| 83. Salsa nachos (Pizza Industria)..... | Pág. 72 |
| 84. Pollo Montecarlo (Jaume Suau)..... | Pág. 72 |
| 85. Coca trampó (Abuela)..... | Pág. 73 |
| 86. Fabes catalana..... | Pág. 73 |
| 87. Salsa bolognesa (Gil)..... | Pág. 74 |
| 88. Cous-cous “Marruecos” (Martina – Miquel Más)..... | Pág. 75 |
| 89. Spaghetis (Gil)..... | Pág. 76 |
| 90. Frito de sepia mallorquín..... | Pág. 77 |
| 91. Bullavesa (Gil)..... | Pág. 78 |
| 92. Fideus amb cunill (Sebastià Guasp)..... | Pág. 80 |
| 93. Ensalada Pepi..... | Pág. 82 |
| 94. Curry indio (Ritu)..... | Pág. 83 |
| 95. Cous-cous Marruecos..... | Pág. 84 |
| 96. Caldereta bogavantes (Gil)..... | Pág. 86 |
| 97. Pechugas con salsa de mostaza (Gil)..... | Pág. 88 |
| 98. Magret de pato a la naranja..... | Pág. 89 |
| 99. Espaguetis carbonara..... | Pág. 90 |
| 100. Coktail de gambas (Seve Morcillo)..... | Pág. 91 |

| | |
|---|---------|
| 101. Chirlas (Avia Quimeta)..... | Pág. 92 |
| 102. Arroz con gambas (Jaime)..... | Pág. 93 |
| 103. Merluza salsa verde (Avia)..... | Pág. 94 |
| 104. Tempura (Jessi – Victor)..... | Pág. 95 |
| 105. Porcella (Cati, mare de na Camí Candel)..... | Pág. 96 |
| 106. Guacamole (Alessandra Giacomo)..... | Pág. 97 |
| 107. Gambones..... | Pág. 98 |
| 108. Xot al forn amb romaní..... | Pág. 99 |

Llegamos a la vida sin un manual de instrucciones.

Los que estaban antes que nosotros, según su experiencia, intentan darnos sus claves para afrontar el páramo al que llegamos. A veces son instrucciones detalladas con toda serie de pautas y consejos, a veces es un pequeño guion de cómo proceder y, a veces, sólo se trata de una relación de ingredientes que apela a tu imaginación para poder procesarlos.

Aquí resumimos las recetas que Gilito ha ido recopilando a lo largo del tiempo. Recetas que pueden guiarte por un camino claro y detallado hacia una succulenta comida o que te invitarán a ser creativo con una exposición de ingredientes y casi un “suerte a todos”.

Sirva este libro para recordar y fijar en el tiempo todas esas veces que nos hemos arrojado alrededor de alguno de los platos con los que intentó deleitarnos. Con recetas que intentan rescatar cultura gastronómica de muy diversos orígenes, variantes curiosas o platos ya míticos de nuestra cultura familiar.

Los Panadés Nieto os deseamos un feliz paseo por los sabores, las memorias, las cocinas abarrotadas y los “qué ha estat de bò” al que nos invita esta pequeña biografía culinaria que nos ha regalado la curiosidad y la dudosa metodología de Gilito.

Un besote con nostalgia a todos.

Gil Panadés Nieto (Gilet)



1

COUSEOUS

(8 PAX)

MashaINGREDIENTES: 1h 30m.

- Paletilla de cordero (tazos) 2 kg.
- 2 CEBOLLAS GRANDES (Rodajas) • 1 AJO (808 dientes) (rodajas)
- GARBANZOS (1 bote)
- BERENJENAS (2) (Rodajas sin pelar) - PEPIÑO
- PATATAS (5) (Cortadas a cuadros)
- PIMIENTOS ROJOS (2 grandes) (Cortado no pequeño)
- ZANAHORIAS (5) (Cuadrados)
- COL (1/2) (Cuadrados)
- CALABACIN (2) (Rodajas sin pelar)
- VINO TINTO (2 bot.)
- 3 LIMONES. (Zumo)
- TOMATE (2 botes concentrado)
- HARISSA (Salsa picante fundamental)
- TOMATE ^{Frito} (2 latas) 1 kg. (9 grandes)
- OREGANO • PEREJIL • NUEZ MOSCADA
- SEMOLA • MANTEQUILLA





Preparación: CORDERO:

- Salar d cordero (2 cucharadas), Orégano,
Nuez moscada (polvo) como pimienta, perejil,
2 ó 3 limones. ~~Preparar una olla con 10 min cuando
hierva (sin aceite).~~ En un bol.

• Olla grande: Aceite (cubrir fondo).

- 1) Cebolla (dus se) deshazánlos aros) con los ajos
- 2) Tirar la carne y tapar. (5 min)
- 3) Tirar Patatas y zanahorias. (5 min)
- 4) Pimiento (3 min)
- 5) Berajoua (")
- 6) Calabacín (")
- 7) Col (")
- 8) Vino tinto (1 1/2) (3 min)
- 9) Tomate concentrado (")
- 10) HARISA (")
- 11) Añadir un poco de agua si queda muy espeso.
- 12) Garbanos.

SÉMOLA: (OVS-OVS).

- Fuero olla: Agua, mucha sal, 3 cucharadas soperas de mantequilla → cuando hierva seémola 304 min.

¡ A comer !

2

SORBETE LIMÓN (Tía Juanita)

1/2 leche

1/2 agua

6 limones (zumo)

400 azúcar

1 ralladura limón

- Batir y congelar.
- Antes de comer batir.



3

POLLO < la NARANJA (5/)

- En una frenta alumbrado pinto pollo sal-pimentado y queso de 4 uvas y al horno con un poco de romero. Cada 15 min dar la vuelta y cocer con la naranja.

4

PISTO MANCHEGO (INDIVIDUAL)

Ajos, pim. verde, tomates, huevos.

Prep: Ajos pequeños, cuando esté frito los pimientos troceados pequeños, luego los tomates cortados pequeños. Cuando esté hecho, se hacen los huevos fritos y se sirven encima de la salsa.

5

POLLO GIL

6 PAX

Inгредиенты: 6 PATAS (Por la mitad)

1 1/2 CEBOLLA GRANDE

4 DIENTES AJO

2 Hojas laurel

1 CAUDO AVESON ROLLO

1/2 bandeja CHAMPIÑONES.

Preparación: Olla grande: - Pollo (Salpim) + Harina.

Freirlo hasta estar dorado.

Sacar el pollo y en el mismo aceite poner:

- Cebolla cortada + Ajos. (5 min) + laurel
- Champiñones (cortados pequeños) + hierbas.
- Añadir pollo + ~~agua~~ Jerez o vino blanco o lay all
- 11 agua + Aveson. → Hervir lentam.



6

SARDINES A LA BRASA

- Limpiar la sardinas.
- Abrirlas y untarlas de aceite (interior)
- Meterlas en la brasa fuerte
- Después rociarlas de:
 - aceite caliente con orégano
 - Picada de ajo y perejil
 - Un poco de pimienta blanca.

7

CHIMICHURRI (Adrián Insulá)

- Perejil (mucho)
- Sal
- Ajo (1 o 2 dientes)
ha de predominar el perejil
- Aji molido
- Orégano
- Tomillo
- Limón (vinagre)
- 1 Bolo pardo + Aceite

RESTAURANTES (MENÚ)

- CA NA BET (Sueca).

Marquís de la Ceñía 21

8

MERLUZA a la GALÈGA

- Vapor o poco hervida.
- chorro aceite oliva
- Pimentón dulce
- Sal fuerte.

Acompañamiento: al frito.

LOMO REBOZADO CALAN.

VERDURAS 1/1 CALAN.



9

PINXOS MORUNOS (Maribel)

INGR: Sodomito cerdo, Teruera, Pollo.

Pimientos verdes, Pim. rojo, Cebolla, ...

Sazonar la carne con: (2 horas)

- Aceite, hierbas provenzales, Comino, sazónado picado.

Acompañar con:

Arroz largo vaporizado

Patatas, piñones, Comino.

Palas maderas.

PASTA CON CHAPIÑONES-ROQUEFORT**INGRED**

- Codos (pasta) • Champiñones • Cebolla.
- Nata • Roquefort.

PREPAR

Saltear los champiñones cortados ^{con} un poco de aceite y sal. Hacer la cebolla cortada pequeña, con los champiñones, deshacer el roquefort y luego echar la nata.

La "pasta" salteada con mantecilla.

Juntado todo (bien caliente)

REVOLTILO CHAPIÑONES - GIRGOLAS

Sofrir setas con sal-pimienta.

Echar huevo y revolver, echando perejil picado al final y una vuelta más.



12

SPAGHETTI AL PESTO

Albahaca, ; Piñones. Aceite, parmesano
Spaghetti.

Mortero: Albahaca + piñones machacados
+ Aceite → pasta.

Spaghetti: Juntar + parmesano.

13

(Clara) TABOULEE (Ensalada)

Cous Cous

Tbwate

Pim. Blanco

Cebolla

Hierba buena

Muy
pequeño.

Aceite + sal + limón

pasas hidratadas en vino blanco

QUICHE (Puerros) • Amalia Grau Jofre

- Pasta quebrada "la cocinera" congelada.

Rellenos:

1 manojo de puerros. (cortados pequeños)

1 poco de mantequilla (50 gr).

sal - pimienta

320 cc / nata. ¡a ojo!

4 huevos

Preparación:

1. Batir los huevos
2. Añadir nata y sal - pim. x 2
3. en una sartén:
 - Mant. fundir fuego medio
 - Puerros (sofreír) : transparentes.
4. Forrear molde con mantequilla y harina
5. Extender masa . . .
6. Poner puerros en mantquilla.
7. Añadir la mezcla de Huevo + Nata . . .
8. Horno 250° caliente - 30 min.

TERNERA CON PIMIENTOS (CHINO)

INGRED.: Bistec de ternera 400 gr.
 1 cucharadita azúcar ; pimienta ;
 1/2 " salsa soja. ; glutamato 1/2 chta.
 3 pimientos verdes medianos , 1 bicho ,
 Aceite , sal , 1/2 part. caldo verdura , 2 chitas Jerez.

PREPAR.: glutamato + azúcar + pimienta + ^(fritas) salsa soja
 y frotar carne con esta salsa.

Cortar pimientos (fritas) y en una sartén grande
 saltear pimientos con aceite y bicho. (2 minutos)
 y apartar.

Aceite + ternera (2 minutos) + pimientos (1 min)
 + Resto: (Jerez + partilla caldo.) (1 min).

BOFFART

16

QUESO AÑEJO CON NUECES Y MIEL

Comprar, cortar, comer.

17

* LOMO CON AJOS:

Lomo sofrido con muchos ajos laminados.

Acompañado, guisantes, judías y patatas
fritas redondas.



1 h 30 m.

ESTOFADO (Maite).

INGRED: Carne estofada, Guisantes,
Zanahoria, patatas, laurel, Ajo,
1 cebolla, tomate lata, vino blanco
Opt: Alcachofas + hierbas (Moradex, herba seua).

PREP: Salpimentar carne.

OLLA: Mucho aceite, freir carne (dorada),
Cebolla cortada pequeña + ajo picado pep. (Sal),
cuando cebolla hecha, tomate lata $\frac{3}{4}$ (4 min) ^{hierbas}
Coque o vino blanco (3 min) + Laurel +
(Removiendo), evaporado el alcohol, echar agua
y hervir ~~3/4~~ de hora.

Echar patatas + zanahoria (20 min.) +
Guisantes (3 min) y apagar.

Patatas cortadas partidas"

ALCACHOFAS RELENAS. Cangrejo

ING: • 4 Alcachofas • Succedaneo cangrejo
• Gambas ref. • Cebolla. (sofrit)

PREP: Cortar alcachofas.

Hervir las alcachofas con sal + Pebre.

Vaciar las alcachofas.

Sofrir cebolla + gambas + cangrejo.

Bechamel + Salsa tomate

Queso rallado + HORNO.



PASTEL de MANZANA (Abridor)

INGRED: 1kg. manzanas, azúcar (1 tacita café),
 Canela ($\frac{1}{8}$ cta), Nuez moscada ($\frac{1}{8}$ cta)
 Pasta brisé., mantequilla, nata líquida.

PREPAR: Mide los Redondos: Mantequilla + harina
 cubrir pasta brisé.

- $\frac{1}{2}$ de las rodajas de manzana + $\frac{1}{2}$ azúcar +
 $\frac{1}{2}$ canela + $\frac{1}{2}$ nuez moscada + 2 cucharadas
 mantequilla.
- Repetir nueva capa en el resto y cerrar
 por encima con brisé.

Horno: 18-20 min 200°C

Pinchado.

Decorar Nata líquida caliente.

SEPIA ENRIQUETA

- ING:
- Sepia grande i petuetes.
 - 1kg sofrit
 - 4 zanahories.
 - 6 Alcachofes.
 - 100 gr. Tirabegues (Pèsols de tollir)
 - 250 gr. fabes tendres.
- Toda cortada petuetes.
- 2 tomates ramallet pelados.

PREP:

- Sofrir sepias en un xubo d'oli.
- 2 cullerades de sal, 1 de pim. negra
- 2 pimentón rojo dulce.
- sofrit y tomate.
- tirar resto de verduras y rehovar en poco fredo.

(opt. patatas)

recetas petuetes.



Cataline CABANES.

CARACOLES BRUTESCA

Clavua salade + Caracoles.
 cuando la baba desaparece ~~se~~.
 Membrillo y saccharo (ponerlo).

Alioli ó Vinagreta.

(Aceite + sal + pimienta + mostaza).

CARACOLES CAGOLA.

Especias en agua fría y meterlos
 en agua hirviendo. (1/2 hora)

Prep: Cebolla + tomate (sofrito)

A parte: ↓ sofrito carne, cartilla de + congo +
 pollo + colauw) + (Chup chup) *

Añadir Caracoles. + Chup chup (1h)
 Tingo lento.

Antes de servir. pizca de -18- ayb + perejil.

RIÑONES AL JEREZ (mamá)

- Riñones de cerdo (2)
- Cebolla (1)
- 1 cucharadita de harina
- Picada de ajo y perejil
- Jerez seco.

Santa Enriqueta

Preparación:

- Por la mañana se limpian los riñones cortando por los lados hasta que aparezca lo blanco, hay que ir cortando para quitar lo de en medio blanco.
- Ponerlos en vinagre y una cucharita de sal (2h)
- ▶ se frie cebolla a fuego lento (poco aceite); cuando esté dorada se le echa la cucharadita de harina, para que lique (removiendo) se echan los riñones cortados (cortados y pasados por agua abundante) se les da unas vueltas, se tira la picada de ajo y perejil y al final el Jerez (que cubra) en par de vueltas y a comer !!

SUC DE PEIX (Maite)

50 piezas.

- 1) Sofreir en aceite :
Cebolla 1 grande ^{+ puerro}, 3 ajos,
1 pim. verde (sal)
- 2) Echar tomate lata $\frac{3}{4}$ y
añadir perejil (sal)
- 3) Cuando cambie de color, echar
pestado, agua, sal.
- 4) Polvos paella (condimento en cas. forau)
+ 2 hojas de hierba buena.
- 5) 15 min. de ebullición lenta.
- 6) Pizade Ajo, perejil + (sobrasada).

(Mamá) **ROLLOS DE CARNE CON COL (FEIXETS)**

Para 4 personas: (Borrachó)

25

INGREDIENTES: 1 COL (Borrachó), 1 Kgr Carne Picada de ternera, 1 HUEVO, 4 AJOS, PEREJIL, ORÉGANO, GUISANTES, 2 ZANAHORIAS, HARINA (1 cu), 1 CEBOLLA, TOMATE (2 pelados), PICADA ALMENDRAS, PIMIENTA, SAL y JEREZ (Viñanci)

PREPARACIÓN:

- 1) CARNE: Batir huevo + orégano + Pimienta + sal + ajo + perejil + CARNE. (Freirlos enharinados)
- 2) FEIXETS: Poner las hojas de col de 4 en 4 en Microondas (MAX. 4 min). Extenderlos en la mesa y rellenar con la carne. Salen de 7 a 8 feixets.
El resto de carne → Biskis rusas (niños)
- 3) Freirlos enharinados.
SOFRIT: En una olla ancha y plana.
Cebolla + 2 ajitos + tomates + Orégano + Perejil + 1 cucharada de harina + Chorro de Jerez + Agua + 2 zanahorias + Guisantes.
Añadir los feixets, y a fuego lento dejarlos hervir durante media hora a 3/4 h.
Al final añadir la picada de almendras.



OSOBUCO (Abuelita)

ING: • Una tajada por persona de Osobuco.

- Cebolla • Tomate ^{lta.} • ajos laminados • Zanahorias
- Ralladura 1 limón • Harina • Jerez • Perejil
- Laurel • Tomillo.

PREPAR: olla con aceite i sal pim la carne, enharinar y freir + cebolla + Tomate + ajos + zanahoria (bien removido).

Aque que tape el contenido + 2 hojas de Laurel + tomillo + 1 cucharada de ralladura de limón + Jerez + perejil.

A fuego lento ~ 1h 30m.

Acompañamiento: Arroz Blanco o Basmati

INGRED: Pechugas pequeñas, Curry Madrás, Mantequilla, Cebollas, Nata, y Sal, Pimienta

PREPARACIÓN: Freir las pechugas en mantequilla.

Salsa: Mantequilla + Cebolla + Sal + Pimienta + Curry + Nata + Cúrcum.

ACOMPANIAMIENTO: Arroz Basmati, o el que lo se prefere Brillante o semejante.

→ Ajos picados (mortero). Cuando esté dorado añadir el zumo de un limón y de una naranja (dulce) + ARROZ BLANCO.



28

Antes Sofreir

ARROZ BASMATI (BASMAKI)

Misma cantidad Arroz-Aguá (12m) tapado y leuto Laurel, clavo, cañele en rama.

29

STROSONOFF (Maya)

ING: Carne, Champiñones, $\frac{1}{2}$ Nata,
4 cuch. ~~Truete frito~~, $\frac{1}{2}$ Sofrit,
Ajo, Mostaza (2 cucharadita), ^{o salsa}
Pimentón dulce (1 cucharita), Vodka.

PREP: Carne enharinada y frita (separar)
con mantequilla. (Cortulos).

~~Sofrit~~ + Champiñones + Truete +
+ Pimentón + Mostaza y Nata
+ Carne + Vodka.

Acomp: Arroz Blanco.

30

POLLO AL CURRY

4-5 PAX

20.12.92.

(Gajem Beruat)

- Pamela -

INGRED: 2 cebollas (cuad. peg.), 3 ajos,
tomate triturado (1/2 lata), ^{3/4}Nata,
Sal, pimienta, agua, aceite, Pollo (ó...)

Especies: Tandoori → 2 cucharas 1/2
Masala

Garam Masala → 1 cuchta.

Tumeric → 1/2 cuchta.

Coriandro → 1/2 "

Pimentón → al gusto de picante.

PREPARACIÓN: Olla: Aceite y sofreír la cebolla,
+ ajo
con dorado echar: Especies y se les hace sudar
(2 min). Tomate (4 min). Carne a trozos...


+ agua (poco) 1 vaso y Nata + Chup-chup.
La salsa ha de ser espesa. Si la carne no está seca

Arroz: olla (med-alta) Arroz + especies

(Coriandro + pimienta + ajo) y poner agua que
sobre 1cm. → fuego y cocer (no remover) (tapada)
≈ 20 min. (vifitas).

[Tiempo 1h 30m.]





Variantes:

1) Curry dulce: Añadir panes (2 cuch.)
+ 2 cuch coco rallado)
Al poner el agua.

2) + Almendras y Nueces picadas (y/o)

3) Plátano y manzana (y/o)

Mix. 2 opciones o/ indep.

ARROZ BRUT (Mamá) (6 PAX)

INGREDIENTES: 1/2 conejo, 1/2 pollo, 1 cebolla, carne magra, 1 butifarrón, sobrasada, Arroz tomate, ^{costilleja} Alcachofas, setas, 2 ajos, quidantes Judias verdes, 1 pastilla avcrem carne, ^{Quindilla} ^{Canel} ^{Vino blanco}

PREPAR olla con aceite para sofreir.

• Sofreir: Carner; conejo, pollo, cerdo, costilleja.

• Que coja un poco de olor (no hecho).

+ Alcachofa, cebolla, ~~Tomate~~ ^{Tomate} ~~2~~ ¹ ajos, 1 o 2 quidantes de sofreir que esté hecho.

+ agua + avcrem + botifarrón + sobrasada + Judias + quidantes + setas + ☉ ^{Vi blanc}

☉ Hierbas: Herba sana, Mordeuix, ~~romero~~ + canela + ^{Quindilla}

Heruir a fuego lento \approx 1/2 hora = ~~1/2~~

• 10 min: ante de comer, Arroz + picado ajo y perejil.



FRIT de CARN (Zisca-Tomeu)

ING: Patatas, Pimientos (rojo-verde), Carne magra, Ajos, Laurel, quindilla (opc)

PREP: 1) Ajos + Patatas + Laurel → Tia'

2) Ajos + Carne + Laurel → Tia'

3) Ajos + Pimientos (cortados mano) + Laurel. → Tia'.

Remuevelo todo y comer.

FRIT MAUROEM

 (Mamá)

ING: Pimiento rojo, Pim. verde, sofrit, Guisantes, cebolla, Alcachofa, hígado, saupre, hierbueca, muradux, fousll, ajos, quindillas, patatas.

PREP:

- 1) Ajos + Pim. Rojos (separar)
- 2) Ajos + Pim. Verdes (separar)
- 3) Ajos + Patatas (separar = parte).
- 4) sofrit + cebolla + hierbas + quindillas
 • ^{Alcachofas} hígado + saupre o carne.
 Guisantes + Orzafus.



VADILLA BOLETS (4 pax)

ING: Aguja (filetes) de ternera (troceados)
 (250 N / pax) + 1 cebolla + $\frac{1}{4}$ tomate + oli
 sal + cognac. + Roullons. (de l'anna).

Pep: Casse: Oli (bien caliente) + Corne (refreir)
 Escorla y ajos aseite.

Sofreir cebolla (bostada) + tomate (bostada)
 + Metes Corne. + cognac (flambearlo)
 + Agra caliente (~~meda~~ ~~para~~) (aiguadiendo)
 agrades herex: Roullons (covei 1 hora).
 + Picade (ap^{2/4} + almendras bostadas +
 + atellanias (sopade)) Remover + 5 min y
 comer.

¡ Mañana será mejor!

PAELLA VALENCIANA (LAURA) (de Ojeo)

ING: 1 Pollo, $\frac{1}{2}$ conejo, $\frac{1}{4}$ judías verdes, $\frac{1}{2}$ garrafin
 , 1 tomate rojo maduro, 1 par de ajos, Arroz^{SOS}, agua,
 Pimentón dulce, Azafrán, Tirabeques, AVECICOU pollo.
 Setas: Alcachofas.

PREP: Caldo: Con los huesos preparar un caldo +
~~Arroz~~ hervir.

→ mucho para que no se queeme.

Paila: Aceite + pollo + conejo (sal) muy dorado.

- Tirar las judías (baxoquetas) ^{laura} + tienen color.
 - Alcachofas _{crujitas, curche.}
 - Tomate + ajo (todo dorado).
 - 2 cucharadas ^(ap) pimentón dulce para 10 personas.
 - ^{Setas} Enseguida el agua (del caldo) + AVECICOU.
- Cuando hierva echar el garrafin + Azafrán.
- Hervir un mínimo $\frac{1}{2}$ hora hasta que se reduzca el agua que sobra: (los topes de la paila por debajo). (semin. un poco de Romero).
 - Arroz un poco menos de la mitad (Hervir 20 min, luego con el fuego
 - Tapas con periódico OH, DM, ... (COMER)

RAPE con SALSA ALMENDRAS (TV)

ING.: Rape (medallones gorditos), 1 huevo, Pan rallado (gordo), Almendra (laminadas), Mantecquilla, Vino blanco, Queso emmental, Leduys roble, Pimienta blanca.

PREP. Rape: Huevo + Pan + Freir

Salsa: Freir las almendras sartén sin nada, cuando estén doradas, Mantecquilla (bastante) + Vino blanco (~~que~~ se reduce al vino) + Queso + Sal + Pimienta blanca.



ensalada.
leduys
almendra.

37

SOPAS MAUDROQUINAS (Mama) (8 pax)

INGRED

1 mauro
 5 Ajos, Sofrit (cebolla), 1 tomate, 2 pebres
 verts, 2 patates petites, 1 borraçó, 1/2 coliflor
 2 porros, 1 alcachofa, 5 fullers de bledes, ~~coliflor~~
 1/2 maunt de julliver, 1 grapat de pésols,
 1 grapat mongetes verdes, Pa de sopel,
 sal, pimentón dulce., Aceite, 2 pastillas
 Avecrem. (i cucharada sopa rata)

PREPAR

Cortar todas las verduras (meditantes)


- las col, lo blanco y las hojas verdes externas
- los troncos de las alcachofas no.
- los ajos eschafados.
- Pim. verde se corta en las manos.

▶ Aceite (lleuando el culo del tia) y los ajos cuando los ajos estén dorados se tira: Puerros + sofrito.

Pim. verde (cortado en las manos), cuando este un poco hecho, tomate (pelado) un par de vueltas y tirar Coliflor + patata + alcachofa + Sal + Pimentón + 2 pastillas de avecrem + Borraçó + judias + quinsante.

Tres platos de agua y remover bien y con guiso húmedo y tapar e ir removiendo.

Perejil + aulson y remover. Preparar una patata



de ajo y perejil y trarlo cuando estén.

Sacar todas las verduras y
sacar el "suco", poner el pan
extendido en el fondo y poner todas
las verduras encima,

"Han de quedar secas"

(1 hora)

4 MAX

38

NASI (Micaela Comendador M^{de})

INGRED: Pollo, Verduras (Cebolla $\frac{1}{2}$, Pim. $\frac{1}{2}$ rojo, $\frac{1}{2}$ Pim. verde, puerros, quijantes)

Aroz Basmati, Salsa de Soja Salada y dulce
"Nasi Goreng Mix (conimex)", Sambal Mamis, Crema de Cacahuete, 1 Ajo, Perejil, leche Huevos, Plátanos.

PREPAR: Cortar todo pequeño.

③ **NASI:** cebolla + ajo + pollo (hecho un ^{*soja} poco) + (*) Tapar y fuego lento + Sambal (ojo que pida mucho). (5 min) + Pimientos (rojo) + quijantes (siempre tapado) (10 min). + Aroz + puerros
Mezclarlo bien.

① (Aroz) Hervido exactamente y que se enfríe.

④ **Salsa:** un poco de cebolla (dorarla) + crema Cacahuete 2 o 3 cucharadas + salsa soja (muy poco) + leche. Ha de quedar espesita

② (*) Agua hirviendo + Sobre de Nasi Goreng Mix.

SERVIRLO COMO AROZ CUBANA



Nov. 2002

39

COSTILLEJA AGRIDULCE (ANGEA PHIPPS)

ING: 1'250 kg de Costilleja.

- $\frac{1}{4}$ l. agua • 4 cucharadas soja
- 3 cuch. azúcar • 1 cuch. café de Sal
- 3 " Jerez seco • Piña de lata (rodaja a 6 trozos) [opc: + frutas: Manzana...]

Prepar: • OLLA: Costilleja + agua + soja + sal
Hervir, hasta que esté tierna.

- GRAXONERA FANC: Costilleja + (caldo) + Jerez + azúcar + Fruta + zumo Sote de piña •

Cocin' fuego lento, removiendo (girando)
que quede salsa concentrada. (no muy líquida)

MCHELLE WANAZI (Arroz de Coco)

autor:
MASHA

INGREDIENTES: Leche de Coco, Arroz Basmati, Champiñones, Ternera o/y pollo, Tomate frito HERO, 2 cebollas, 2 limones, 3 dientes ajo, perejil, Nata

Espesias: Cayena molida, Orégano, Nuez moscada

(CORTADO TODO PEQUEÑO)

CARNE: 1 hora antes preparar la carne: en un bol:

Carne + Zumo 2 limones + Cayena + Nuez moscada + Orégano + perejil + 2 cucharas de sal.

RESTO: ^{Ajite +} Cebolla (10 min) + Ajo (dorado).

+ Champiñones (5 min) + Carne (5 min) +

+ tomate (3 min) + Nata (5 min) + Coquac

ARROZ: Basmati sofrito en olla plana.

Una palanque por encima del arroz, con leche de coco + agua.



Mede in.
Salvador Serra.

BACALAO AL PIL-PIL

ING: Bacalao, ajos, guindillas, harina, aceite.

PREP: Enharinar el bacalao y freirlo en los ajos y guindillas (1º piel arisbe). Sacarlo y en un colador, mover hasta hacer el pil-pil.

¡Hay otro mejor!

RAORS

41

(Jimix)

Bien fritas (1/2 manteg. 1/2 aceite)

Freír limón y perejil y tirarlo por encima, bien caliente.

(1 C FAX)
PAELLA MARISCO (Valenc)

made in
 Bárbara
 Bailach

ING: Escamolaris, Cangrejo, Gambas, Sepia,
 Calamar, Mejillones, Rape, 1 lata tomate, Arroz
 Pimentón dulce, Bocas

PREPAR: Hacer un "fumet" el día antes.

→ SOFREIR con bastante aceite:

- Cangrejos y Escamolaris → fuera
- Gambas → fuera
- Rape → fuera
- Calamar + Sepia (cuando esté)
- Tomate (1 lata y media) + Pim. dulce
- Suc (bollar) Meterlo todo
- Arroz 20 min.



GULÁŠOVÉ (Piluca)

INGR: Mantequilla, 2 cebollas,
1 Kg carne (estofado teruera), Pimentón
dulce (2 cucharadas), 1 cucharada (sobre
Gulášové), 1 Pimiento rojo (a tres),
Champinones (rodajas), 1 pastilla Arrecrem.

Prepar: Olla expres: Mantequilla + Cebolla
(dorada) + Carne (ir haciendo fibros
para dorarla) que suelte el agua.
Añadir Picucentón + sobre Gulášové +
past. Arrecrem. y dos vueltas y añadir
agua que cubra bien. Cerrar olla y
 $\frac{1}{2}$ o $\frac{3}{4}$ h.

Meter pimientos un rato, ir cortando
champi y añadir. Que se cueza y comv.

ACOMP: Puré' patata o Arroz blanco.

INGRED: 1 cebolla picada, Judías planas,
8 Alcachofas (mitad y gajos gorditos),
Caldo de verduras, 1 pim. verde,
Quisantes, Arroz corto, 2 parrmesano
rallado en polvo, zanahoria

PREPAR: Cebolla en cazuela o paella
en un cazo de aceite. al cabo de un
ratito tirar todas las verduras y
remover (ir tirando aceite).

Tirar el arroz (1 taza por persona) y
siempre remover.

Tirar el caldo poco a poco y remover
durante unos 20 min.. (A los 15 min.)

Tirar 1 sobre parrmesano. El otro
sobre en la mesa para pronto por encima.



ARROZ CHINO

(Mamá)

ING: Arroz, quizaute, judías verdes,
Pimiento rojo + verde, ajos, salsa tomate,
Poco de curry, tortilla, jamón yorte.

PREP: ARROZ: Hervirlo con las judías verdes
y los quizaute.

* carne: Sofrenir la carne (tiras pequeñas)
(OPCIONAL)

VERDURAS: Ajos laminados (cuando esté)
los pimientos (pequeños), Añadir el
arroz + verduras, 2 cucharadas de
salsa de tomate y el curry,
+ Tortilla + Jamón

+ (*) Carne.

(4 Pax)

ARROZ INDONESIO AL CUREY (WOK)

ING: Pechuga Pollo, miel (1 cucharada),
(250 gr)

, 3 cucharadas Soja, 2 cucharadas curry, 1 cucharada maizena,
2 tallos hierba limonera, 1 manojo
Sofrit, 1 pim. rojo, 2 dientes ajo, 1 chile
rojo. 1/2 kg. Arroz Basmati.

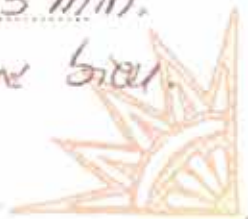
sal + pimienta +

Prep. carne: + miel, soja, curry, maizena
sobre la carne (reposar 15 min.)

Preparar Arroz Basmati:

• Cortar todo pequeño.

* Wok (caliente): Aceite, freír
carne, luego ~~cebolla~~ sofrit, hierba
limonera y pimienta (saltar) + ajo y chile.
Añadir arroz frío y saltar 3 min.
Incluir curry restante y remover bien.



POLLO CON ALMENDRAS

ING: 2 pechugas pollo (trozos)
 100 gr almendras, 2 dientes ajo
 picados, 1 cuchar. jerez, 200 gr
 judías verdes troceadas, 2 cuchar.
 salsa soja, sal pimienta.

Wok: (caliente) ^{aceite 2 cuchar.} Saltear el ajo, cuando
 tenga color, agregar las almendras, saltar
 hasta que estén torradas, Añadir el
Jerez y remover un momento y rehlar.

Wok: aceite (2 cuchar) judías verdes y
 sofreír 4 min. añadir pollo (5 min)
 sal pimienta. Añadir salsa soja
 y mezclarlo todo.

PICA PICA (Antònia, madre Loreu Carrasco)

INGRED: 2 Kg sepia , 2 Kg Cebolla ,
3 tomates maduros , 3^o4 Ajos , Perejil ,
Passas y Pinyons. + bichos.

(TIA ò Cazuela barro)

PREP: Con poco aceite sofreir la sepia
que perda el agua + la cebolla pequeña
hasta que se dore + tomates triturados +
ajos laminados (sofreirlos un poco) +
1/2 vaso de agua y que hierva 1 hora
a fuego lento + bichos. (L'hop chup)

Añadí passas + pinyones + prede
de perejil.

Acompaña con Arroz Blanco sofreido.



TARTA DE CUARTO

INGRED: TERMONIX, MANTEQUILLA,
6 HUEVOS, 200 gr AZÚCAR, PIZCA SAL,
100 gr. FÉCULA PATATA.

PREP: Huevos → { Clares
Yemas

- 1) Molde Untado de Manteguilla
- 2) Encender Hornos 180°
- 3) En el Termonix poner las 6 clares
durante 3 min (aprox) a 2'5 W
cuando estén a punto de nieve echar
las Yemas (sin parar) cuando este mez-
clado 200 gr de azúcar y al cabo de
un rato la Fécula de patata. (1 min
aprox. por mezclarlo todo) Sin reposar,
al molde y al horno: (1/2 hora de)
{ 17 min a 180°
13 " a 160° } No Abrir horno.

SOPA DE CEBOLLA

(IND) C+

ING: Manteguilla o aceite, 1 cebolla,
Caldo, queso emmental o parmesano,
rebanadas de pan.

PREP: Pochas la cebolla en aros finos
con la mantequilla. Añade el
caldo. Pone las rebanadas de
pan y encima el queso (mucho).
2 o 3 min. en el grill.

Se puede hacer en MICROONDAS.

- 1) Manteguilla 1 min.
- 2) Cebolla (9 → 8 uías)
- 3) Caldo
- 4) Pan
- 5) Queso
- 6) Grill.



ARROZ CORDOBÉS

(Man Tere Ramirez)

6 por

(Por 1 Kg arroz \Leftrightarrow $\frac{1}{4}$ de aceite)

INGREDIENTES

1 pim. verde, ^(a tiras) $\frac{1}{2}$ pim. rojo, 3 ajos
 1 past. aveces, $\frac{1}{2}$ Kg de ^(magra) peleta de cerdo
 1 boudes champiñones, 200 gr quisantel
 1 vaso vino blanco, arroz ($\frac{1}{2}$ Kg)

PROP: Calentar el aceite (*) Freir las pimientos (a tiras) bastante hechos y secos. Tere carne (a cubitos) y la ajos (minicadas). Luego el tomate + vino o jugo + agua suficiente para que le come se ponga buena (40 m) + ^{+ aveces + pelle} colorante. Champiñones + quisantel cuando hacer pimientos. Antes de comer el arroz (Tere que caliente por si ha faltado, ha de quedar caldoso)

52

PATATAS GRATINADAS

ING

Potatas a rodajas finas, Mantepulla, 1 apt, caldo, Nata, Queso pimientos.

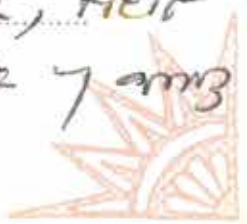
PREP: En una llanura (horno), frotar el fondo con el ajo y luego con la mantepulla, poner las rodajas de patata, el caldo, la nata y el queso y al horno 40 min. 200°C

53

ALBÓNDIGAS (Enigueta)

ING: Carne picada cordero y Terceira, Jauón serrano, Jauón York, Cebolla picada, Pesejíl, 2 huevos, harina, Caldo (Salsa española), Miradux

PREP: Mezclar la carne con el jauón York-serrano la cebolla, pesejíl y los huevos. Miradux ^{Habr} _{sau} Haber bolas y pasadas por harina, Freír y se acompaña con salsa española y arroz blanco o patatas.



RAEUA

ARROZ de POLLO con VERDURAS
al CURRY (4 Pax)

ING: Pollo troceado (sin hueso), $\frac{1}{2}$ cebolla,
1 bercejeva, 1 calabacín, $\frac{1}{2}$ coliflor brotes,
100 gr. champiñones fileteados, 6 espárragos
trigueros, 2 tomates, 1 pta comino en polvo,
1 cucharita curry, 1 pta pimienta polvo,
1 chita pimentón dulce, Colocante, 1 copa
vino blanco, Caldo pollo, 400 gr arroz,
1 pizca ap y perejil, Sal.

PREP: Sofocir pollo + cebolla + tomate +
coliflor + bercejeva + calabacín + pimienta,
+ comino + pimentón + Colocante +
Champiñón + curry + espárrago +
vino blanco + Caldo (medido) +
pizca ap y perejil. Cuando hervira
el arroz.

Acabarlo en el horno para que no
te quemee,

SEPIA a la MAJORQUINA (4 PAX)

ING. 2 sepias limpias, 1 cabeza de ajos (laminada), $\frac{1}{2}$ ltr tomate, Sofort, Pimentón dulce (1 chda), 1 vaso vino blanco, 1 copa de coquac, Piñones, Pasas de uva y 2 hojas de laurel. (1 hora en vino blanco)
1 fundido.

PREP.: 1) limpiar las sepias y a cuadros.

2) Sartei-olla: Aceite + Sepia (dorarla) quitar el agua que sobra. (fuego medio) + Ajos (dorados) + Coquac (flambeado)

3) Cebolleta (medio fuego) + Pimentón dulce y vino de uva + tomate.

4) Añadir pasas y piñones y

5) Dejar que se confite.



FIDEOS A LA CAZUELA CON SEPIA Y QUISANTES

ING:

250 gr. Fideos perla (el pavo), 1 Sepia troceada,
100 gr. quisantes, 1/2 cebolla rallada, 1 diente ajo,
2 tomates rallado, 1 Hoja Laurel, Aceite, sal, pimienta.

PREP: Cazuela fuego medio con aceite.

Cebolla + ajo (dorar) +
+ Tomate (5 min) + ^{Sepia} Salpimentar. (10 min)

~~Cocer~~ Finaliz: Fideos + quisantes +
Hoja Laurel, cubrir con agua hirviendo.

Cocer 10 min. •

BACALAO PIL-PIL (Fidel)

ING

Bacalao desalado, ajos, perejil, Aceite.

Prep: 1) Freir los ajos (aros) y sacar.

2) Enfrir el aceite

3) Freir a fuego lento el bacalao (piel abajo)

4) Enfrir aceite

5) Dar la vuelta y sin fuego, remover para sacar la gelatina.

6) Calentar para comer añadiendo los ajos y perejil.



ESCALDUMS (Jaime Suau)

ING: Pollo, Cebolle, Zaukornas, tomate, 2 ajos, Patatós, Caldo de pollo, vino blanco, piñones, pirade de almendras.

PREP: Enharinar pollo y freír (crudito) aparte. Sofreír cebolla con ajos + un poco de tomate + zaukornas + patatós + Caldo de pollo + pollo (chup-chup ~ 15 min)

+ vino blanco + piñones + pirade almendra.

HOJALDRE BACON - DÁTILES

59

ING: 2 capas de Hojalde.

- Bacon en tiras delgadas
- Havarti (queso lonchas)
- Dátiles sin hueso

PREP: Untar de seim o mantequilla el molde.

Poner hojalde y encima

1) Bacon 2) Dátiles 3) 2 de queso

4) 2^a capa hojalde. (con agua para las esquinas para cerrar)

- Hornos caliente a 220° y meter unos 20 min.



60

SALSA NAPOUITANA

(Encha.)

ING: Aceite, ajos laminados (muclos),
 quindille, tomate cortado,
 Albahaca.

PREP: Sarten con aceite (cuelo abierto)
 to) freir los ajos + quindille
 cuando topan color tirar el
 tomate, cuando este hecho
 añadir albahaca y retirar
 la quindille.

61

CARACOLES

(Mamá - Maite - Gil)

1) Cebolla + tomate + ajo + TACOS JAMON +
 + COSTIUEJA + BOTIFARRON + SOBRAADA
 HIERBAS + QUINDILLA.

2) AÑADIR CARACOLES (1 hora)

ALBONDIGAS (abuelo)

1 Kg Ternera picada. **PIÑOTES**
 200 gr Cerdos " Jamón York
 Sal, pimienta, ~~Ajo (4)~~, Perejil,
 herbe saus, moradoux, 1 huevo y
 (2 rebanadas pan mojado en leche),
 Bien pastado. (Jamón serrano)

→ Hacer pelotas (tal cual) y luego
 En un bol con Harina (enharinadas)
 y freirlas.

Una vez fritas, echarlas en una
 cazuela (olla plana).

Con el aceite que queda: Cebolla (1),
 Ajo (3) + tomate ($\frac{1}{2}$ lita de $\frac{1}{4}$) +
^{laurel}
~~3 zanahorias + Guindantes~~ tirar el
 sofrito en la olla plana + llevar de
 agua la sartén y añadir a la olla (tapar
 las albóndigas) + Patate cortada en
 dados pero haciendo crak (rotas).
 + Guindantes + zanahoria
 Hervir media hora. Al final puede
 — en la sartén — en la sartén.

BERENJENAS RELLENAS MAJORQUINAS (Añade)

se hierven Partidas por la unidad
20 min. en agua. (Ocurritas y
Vocáritas) Preparar las berenjas y
el relleno guardarlo (caldado).

Sartén: 1 pizada de cebolla (1) +
como pizada (Sal) + Moradux +
+ 3 cuchar. Tomate + Relleno guardado
bien mezclados, cuando esté listo
un huevo y removerlo bien (fuera del
fuego). Rellenar berenjas con esto
y espolvorear ajo picado con pan
rallado, aceite y al horno
(20 - 30 min.) Sacarlo.
→ Añadir Salta de Druete mallorquín

BERENJENAS MENORQUINAS

(Mamá)

Hervirlas partidas por la mitad con 1 patata pelada y $\frac{1}{2}$ cebolla. (15' aprox)

⊙ Variadas (guardar tripa + cebolla + patata trab chafado de un colador)

Foer : cebolla (1) + Pimiento verde (1)
+ Tomate (3 cuch.) chup - chup +
tomillo . ~~un huevo crudo sin fregar~~

cuando est' echo añadir ⊙

2 o 3 minutos . + 1 huevo sin fuego .

Rellenar barcas con esto y además

Pan rallado + Pimiento rojo + ajo
bien picado y un trazo de aceite .

Horno 30' .

BEREJENAS (Miguel Garau)

- Cortes berrejenas y vacías.
- Hacer 2 cortes por detrás (para que al freir entre el aceite). Ponerlas con
- Picas: Relleno berrejenas + ^{SAL}
 Perejil + 1 cebolla + Moradux +
 + 2 o 3 ajos + carne picada
 (Mezclada) + Sal + Pimienta +
 un poco de cauela (poca) + 2 huevos
- Removerlo Todos.
- Estrujar las berrejenas para sacar el agua.
- Rellenar las sacas y ponerlas por rollados por encima.
- Freir
- Hacer una salsa de tomate como los maldos.

ESCALDUMS (Marné)

- Polo de adobo con sal y pimienta (1 hora)

- Freir pollo (con harina) y ponerlo en la olla donde cocer.

- Freir 2 cebollas (bastante), 4-5 ajos, 2 o 3 hojas laurel, tirar dentro de la olla y cognac (o Jerez) y agua que cubra pollo.

(20 minutos)

- Echar Patato' (frito antes)

* Hervir 15 min + Piñones +
+ Picada de: Almendra tostada +
ajos + Perejil + Orégano y
una yema o 2 de huevo y
Chup-chup. hervida)

* Se pueden añadir "Pilotes" y/o
Caru mafra.

[CALLOS] (Quimeta)

ING: Callos ^(pes) (3kg); Tocino (Xua) ^(tacos) 5 lonchas;
 Chorizo lonchas bueno; 2 huesos Jamón; Pavo de
 Sobrasada; 3 cebollas; 1 Kg Tomate triturado;
 1 latz tomate frito Hero; 1 Pata ternera ^(Paw porc),

3 Quindillas; 3 hojas laurel.

Hervir: Callos + Pata con sal, agua,
 huesos Jamón, laurel, quindillas (3 o 4 horas)
soprar un poco de pata (se deshace)

Hacer Salsa tomate: Aceite + sal + azúcar +
 pimienta + tomate (Micro ondas)

Sofrito: Cazuela grande:

Tocino (muy poco aceite) cuando esté dore-
 do el chorizo (unas vueltas) y la sobrasada
 (retirar).

con el aceite freír la cebolla (Chup chup)
 antes de que dore añadir el tomate hecho
 y el frito (Chup Chup) y añadir el Tocino...

Al final mezclar con los callos poniendo
 caldo (al gusto). Probar si está bien de
 picante, un par de minutos.

¿Garbanzos?

68

HUEVOS ROTOS (Marga-Gabi)

ING: Patatas cortadas, pimienta verde, Chistorra o Chorizo y huevos.

PREP: freir por separado, mezclar los 3 y cocinar los huevos fritos.

69

TORTILLA (Pupurni) TV Grine

- 1) Patatas (cuadrados - lento)
- 2) Berenjena (")
- 3) Pimientos verdes + Chorizo
- 4) Huevos batidos con queso
- 5) 1 Huevo aparte sin queso
- 6) Mezclar HSQT Patata
- 7) " HS + Ber. + Pim + Chorizo
- 8) Hacer tortilla patata y cuando este hecha por un lado añadir la otra y girar.

70

POTAJE GARBANZOS - JUDIAS (Arika)

- Judias (remojarlas el día anterior)

Judias, Cebolle cortada, 1 pan de ajo, Chorizo, oreja o rabo o costilleja, pimentón dulce, Sal, aceite, Laurel (2), todo en crudo • 1 pastilla Arcorim. de cocido.
Judias 20m

- Hervir unos 20 min → Garbanzos 30 min.

71

CARACOLAS (Maite)

ING: Caracoles, Cebolla, Ajos, tomate, ^{Sobrasada}

Tacos Jamón, Costilleja, Soforrín, Hierbas, Quindilla (Aradux, herbajans, fonsel)

Prep: Sofreir:

Cebolla + tomate + Ajo + tacs
Jamón + Costilleja + Quindilla +
soforrín + hierbas + ...

★ Caracoles (1h)

72

PURÉ CALABAZA (Maife)

ING: 2 calabazas, 3 zanahorias, 1 cebolla, 2 patatas, 2 d. ajo, sal, pimienta, 1 aveces pollo, aceite, agua para cubrir.

PREP: Todo en la olla, hervir a fuego medio (comprate patata) y batir (si muy espeso, agua).

73

LOMO SOBRAJADA - MIEL

ING: 8 Bistecs de lomo, 2 manzanas rojas a gajos, ~~1 manzana~~ 200 gr. sobrasada, 50 gr. miel, 1/2 vaso vino blanco sal gruesa.

PREP: Freír la manzana con aceite y separar. Freír los bistecs con sal gruesa y separar.
• Con aceite: sofreír sobrasada, tirar vino blanco y cuando se reduce echar la miel.

Ensalada: Variat, naranja gajos, tomate y mozzarella.

aliño: Aceite + 1 cuch. miel + Vinagre med. + Sal.

FABES A LA CATALANA (G1,)ING:

Fabes tendres, Manst sofrit i alls tendres, 3 cullerades tomàtiga,

Poc de bacon, 1 botifaró, herba sana vi blanc i cognac (anis).

PREP: Oli + sofrit + alls tendres...

+ Bacon + botifaró...

+ tomàtiga...

vi blanc, cognac, anís...

FABES

1 mica d'ajo, "chup. Chup"

Herba sana

CAIABROTA DE LANGOSTA

ING: 1Kg langosta, 300 fr pim. verdes
 1/2kg tomate maduros, 6 dientes ajo,
 350 fr. aceite oliva, 1 cebolla, 2 ramas de
 perejil, 1 cucharada harina, 3 yemas huevo,
 4 platos de porcelana de agua, Sal.
 Rebanada fina de pan. • Pineda Almendras

PREP: Olla barro: sofreír cebolla +
 pimientos + tomate + 3 ajos... ¡Picarlo!
 + vino blanco + cognac
 Agua + langosta hervir 3 min. +
Picada: 3 ajos y perejil + harina +
 yemas. + ~~un~~ Pernod. + fondoll.

Retira la olla del fuego y esperar
 6 min.

Servir en las rebanadas de pan ^{blanco}
 el fondo del plato.

Picada: 2 ajos + perejil +
 fondoll + almendra tostada + 2
 rebanadas de pan blanco
 machar y cocer 5 min.

↓
 Pa de sopa
 torrada.

TURMIX

ING: Lentejas pardinas, Judías verdes pocas y cortadas pequeñas, 1 patata cortada arrocando, 2 ajitos enteros partidos, 2 hojas laurel, Chorrizo astilleja, 1 zanahoria, 1 cebolla, Aceite, ~~sal~~, 1 pastilla AVECrem de Jambón, 1 tomate pelado.

PREP: Todo en una olla con agua y sal.

Hervir 20 a 30 min a fuego lento (3)

ARROZ BASMATI CON CHAMPINONES

1) Arroz, champiñones, cebolla, Pim rojo Pim verde, curry, cominos.

2) Todo muy picadito, sofreír por orden todo y hacer arroz. Mismo cantidad de arroz y agua.

ALCACHOFAS (Mami)

78

ING: Alcachofas, Espinacas (grapeada),
200g champiñones, tomate, queso
parmesano, poco de cebolla, 1 ajito,
Harina, leche, nuez moscada

PREP: Hervir las alcachofas preparadas
con un poco de "suc" de limón (poco)

- Sofreír cebolla (mini) + ajo... +
Champiñones.

- Hacer una bechamel con todo esto:

Mantequilla + harina + leche + sal + nuez
moscada + resto

- Hacer salsa de tomate con un ajito,
aceite, sal y ajíes.

Rellenar + Queso y Gratinar

79

ARROZ SEC DE CONIL

Ing: Pollo, conejo, costillaja, judía verde plana, cebolla, pim. rojo, pim. verde, coliflor, perejil, pim. negra, caracoles, pimentón dulce, "Brou" Sal, aceite, Arroz.

80

[CONEJO Y MARISCOS AL LAUREL] 8 PAX

- 2 conejos, 24 gambas, 30 min ^(Se cocina)
 2 kg cebolla (juliana), 1 ltr Bruch trocadero, ^{• vino}
 3 von brandi, 1/2 l de caldo + 1 c. ^{• aceite} ~~de~~ ^{de} ~~brasil~~ ^{de} Brasil,
 20 hoja laurel, 8 ajos, 100 gr de almendras
- Freír con ajo (sal + pim) con ajos + bicho (sacar)
 - Cebollas con sal y pim. + laurel ~ 20 min
 brandi (2 min) + Caldo + Brasil (3 min)
 + gambas + meiscos (2 min) + Carue.

Añadir Almendras picadas (3 min) Mover la cazuela para que se espere y no se pegue.

TUMBET (Maite)

Ing.: Patatas (Rodajas), Ajos (++)
 Beeuñenan (Rodajas), Calabacin (Rod)
 Pim Verde (Cuadros grandes), Pim Rojo
 (Cuadros grandes), Salsa tomate (con
 sopito de ajo y laurel), Laurel (6 hoj)
 Ajos, Tomate. 3+3

Prep. ● Freir con ⁺ajos 1) Patatas
 2) Beeuñenan 3) Calabacin
 4) Pim. Verde 5) Pim Rojo.

Por las poniendo en un tiã (salar)

● Freir en una sartén:

Ajos laminados, cuando estén
 echar 3 hojas laurel. Ponerlo
 en un cristal con tomate con sal y
 azúcar (harilo, Mero Ondar) → Tiã

● Freir Sartén: Ajos lsm. + laurel y tirarlo
 al momento

82

BURBAUES amb Cuiüll (4)

ING: 1 cuiüll, seim, 1 ceba, sobradada, tomàtiga, brou de gallina, burbsalles.

PREP: Olla + seim + cuiüll.

Ceba + tomàtiga + sobradada.

Brou (molt) + burbsalles

83

SALSA NACHOS INDUSTRIAL

Tomate (1c) limón (1) ¡TRIO!
 Lea Perrins (1/2) Sal (1) cuchta
 Tabasco (3/4) Pimienta (1) cuchta

84

POLO MONTECARLO (Jaime Juan)

ING: Pollo Troceado, Cebolla, tomate, Champi-
 ñones, Jamin York y Tereno, Nata Lig.
 Queso rallado., Vodka.

PREP: Sofreir Pollo y apurtar. Sofreir cebolla +
 + tomate + Champiñones + Jaminés.

Añadi Nata + vodka + Pollo.

Añadi queso + gratinar.

85

Coco rampó (Abonela)

Ante: 350 gr harina + $\frac{1}{2}$ vaso aceite +
 $\frac{1}{2}$ vaso de agua + $\frac{1}{2}$ vaso comizca

Requis: cebolla, pim. rojo, pim. verde
 tomate, pepil, nfnt, "ajo" + sal
 Pim. Negro, Pimentón rojo

Horno: 180° (ya caliente)

20 - 30 min.

Sacar Alíñar y que no
 líquen suelo (reprovar)

FABES CATALANA: 1/ Bacon (un poco)

86

- 2) Sofrit: Cebolletas tiernas, ajo tierno
- 3) 2 tomates (asúcar) sin piel + Herba Santa
 + botiferró (fujo lento)
- 4) Habas (unas cuantas), Vaso vino blanco (reducir)
 + Agua que cubra un poco
- 5) Sal y pimienta y cocer fujo lento
 10-15-20 min (reducir líquido)

SALSA BOLOGNESA (6L)

87

ING

2 Cebollas, lata grande Tomate,
700 gr. carne picada Terresa, Sal,
Aceite, Orégano, 1 copa de vino tinto,
2 ajos, 2 Zucchini.

PREP

- 1) Tomate: freir los ajos y poner
al tomate (20 min) + azúcar.
- 2) Freir + Cebolla + Zucchini.
Cuando este dorado retirar.
Luego + vino tinto + orégano (2 min)
+ Tomate.
- 3) Mezclar todo 10-15 min.

6 PAX

COUS-COUS "MARRUETOS" (Martina - Miguel Men)

88

ING: Pollo, Cordero, Salchichas

2 Cebolla, $\frac{1}{4}$ tomate, 3 zanahorias, 2 Puerros,
2 calabacines, Col, 1 Pim Rojo, 2 Pim Verde,
Perejil, Orégano, Tomillo, RAJ EL HANOUT
Harissa.. Albahaca

Salt + Pim + Raj el H. + Perejil

PREP: Sofrir un poco los carnes.

- Cebolla + apio (3 min) + tomate (3 min)
- Zanahorias (3 min)
- Pim. V + Pim R + Puerros (3 min)
- Calabacín (3 min)
- Col (2 min) + Harissa

+ Agua + RAJ EL HAN + ~~RAJ EL HAN~~ (30 min)

• Cous-cous (4 Pax)

250 gr. C-C

250 ml agua. → Hervir. Retirar del
fuego y tirar el CC, remover con un
tenedor y dejar reposar 3 min.

Añade un poco de mantequilla
y coloca el recipiente a fuego lento durante
20's min. removiendo con un tenedor.

SPAGHETIS (61)

89

- 1) Sofreït Cebolla
- 2) Carne picada (Orizans pou)
- 3) Champiñones (Pocas)
- 4) Tomate frito (Poco)

• Hervir Pasta

- 5) Mezclar (Nata opcional)
- 6) Tomate crudo (pequeño) +
Queso Emmentaler.

FRITO de SEPIA MAJORQUIN

ING: Sepia, Patatas, Pim. rojo, Ajos, Sofrit, cebolla, 2 Laurel, Fonoll, Guisantes, Pimentón dulce, pim., sal, Gambas, mejillones., quindilla

PREP: 1) Aceite y sofreir gambas (sacas)

2) Cebolla + 4 ajos + quindilla + laurel (2 min) + pim. rojo (10 min)

3) Sofrids aïades (5 min) + guisantes + fonoll + pimiente + pim. dulce (10 min)
o sea derivado. sacar y tià

4) Sepia troceada y sofreir (tapada) 10 min (removiendo) + sal
sacar a tià

5) Patatas (dados pequeños) sacar tià pms sal + pim + pim. dulce y remover

6) Añadir las gambas.

Decorar con Fonoll

91

BULLAVESA (Gile)

ING: Cakmer - Gambas -
Melillones - Almejas - Rape.

1 Cebolla - Tomate (Poco) - Patata
sal - pimienta - Pimentón dulce.
Peruod - Pimiento Verde (1).

Caldas picadas

Picada: 2 ajos + perejil +
almendras + 2 rebanadas de
Pa de sopa torrat.

Piel de Naranya
Tableta de Chocolate.

PREP: 1) Freir todos el picado
y guardar

2) Sofreir: cebolla + pim. verde +
+ tomate + pimentón (toiturear)

- 3) Tirar el caldo y hervir
15 min. + Patata
- 4) Tirar el perejil y hervir
5 min + Perceps.
- 5) Tirar la patata (+
pebdures novaija + Chocolate)
Reparar 5 min.
- 6) servir En el fondo
2 rebanadas de pa
de sopa torrada.

92

FIDEUS AMB CUNILL

(Sebastià Guasp)

ING: 2 cebollas - 1 cunill
 (tallat petit) - 200 gr de
 carn magre de porc -
 Costilleja - Monjeta tendra -
 3 Alcachofas - Setas o champi-
 ñones - 1 tomata lata - Pim. negre
 - Canela - Fideus - Pebre de
 cirereta - Moradux - Julivert -
 alls - Sal - Oli - 1 copa vino tinto.
 1 " de cognac

PREP: Oli + carn magra +
 ceba + costilleja + pebre
 cirereta. Quan estigui fet
 tirar cunill (2 voltes) +
 tomàtiga + Vi + cognac +

+ 1 copes d'aigua.

• Bollir 15 min.

+ Aigua + Picada +

2 pastilles de a veureu pollo

+ Canela

• Bollir 15 min.

+ Fideus + Alcachofes.

Picada: Sal + Julivert +
Moradux + 3 alls.

93

ENSALADA PEPI

- Bolsa de Lechugas
- Bacon tiritas frito
- Nueces + pasas en crudo
- Queso de Cabra pkincha.
- Mermelada de tomate.

94

CURRY INDIO Ritu

ING: + Cebolla + 3 ajos -
 Genjibre - Carne o Sepia +
 Gambas

Espicias:

{ 1 curcuma powder
 3 coriander "
 { 1/2 Chili
 1 curry Masala

PREP: Cebolla (dorada) +
 Carne - sepia + gambas
 + Ajo + Genjibre +
 + Espicias (Foir 1 min, lento)
 + Agua, hervir 15 min)
 • Basmati de acompañar.

95

COUS-COUS MARRUECOS

ING: Muslos pollo - Cordero -
 - Salchichas. "Sigrans"

2 calabacines - 1 pim. rojo (peg)
 - 1 puerro - 2 zanahorias -
 Judias verdes - 1 cebolla -
 - tomate - Ajos - Calabaza

Herba buena (hojas) - Comino -
 Pimienta - Sal - RAS el HANUT

PREP: freir Carnes y sacar.

Rehogar (fuego lento): Puerro +
 Cebolla - Ajo - Pim. rojo (5 min)

Añadi: zanahoria + Judias verdes
 " : Calabacín + Calabaza (5 min)

+ Tomate + Carnes + 3 vasos de
 20 min "Sigrans" agua.

• Mortero:

grains de Pimienta +
Comino + Sal + Hierba
Buena
RAS el HANUT

- Tirar en olla y Hervir
10 min.

Preparar el COUS-COUS.

96

CALDERETA BOGAVANTES

(6'l)

ING: Bogavantes - Rebanadas
 de pau - Cebolla - Pim. verde -
 Ajo - tomate - Pim. dulce -
 - Almendras - Pernod - Piel
 de Naranja - Chocolate -
 Perejil

PREP: 1) Cortar y limpiar bogavantes (guardar cabezas)
 2) Sofreír las colas y retirarlas
 3) En este aceite: "Freír 2"
 rebanadas de pau por plato
 Después: Cebolla + Ajo + Pimiento
 cuando poche + tomate +
 Pimiento dulce + 1/2 vaso de
 agua y triturar.

4) Elaborar Picada: Triturar:

Sesar + Alenendras + pau
+ ajo frito. (Pasta)

5) Juntar langosta con el
soprito, lleno de agua
hasta tapar y hervir

5 min. → ENFRIAR RÁPI-
DAMENTE.

6) Cocer 30 min y después
añadir Picada + Pernod
+ piel de naranja + Chiles
te.

7) Reposar 5 min y
trank Perejil

97

PECHUGAS con SALSA de MOSTAZA Gil

ING: Pechuga de pollo, Sofrit,
Mostaza en grano, Jerez seco,
nata, caldo de pollo, Piñones,
Pasas, Cardamomo polvo, Cous-Cous,
Mantequilla.

PREP: Poner piñones y Pasas en
un vaso con Jerez.

- Freír las pechugas (mant. + aceite)
(sal-pimentadas). Guardar
- Sofreír: Sofrit (o cebolla) (5 min) +
Mostaza (2 min) + Jerez (reducir) +
+ nata + caldo pollo. (5 min)
- Añadir las pechugas + pasas +
piñones + Cardamomo en polvo.

Acompañamiento: Cous-Cous

MAGRET PATO c/1c NARANJA

ING: Magret de Pato, Naranja,
Cointreau, Caldo de carne, Azúcar

PREP:

- 1) En un cazo, echa azúcar con un poco de agua. Hervir hasta que se hace caramelo. Agregar el zumo de naranja y cocer a fuego lento un minuto. + Caldo de carne + Cointreau + 1 chda harina.
- 2) Corta los Magrets por la mitad y corta la piel a cuadritos pequeños. En una sartén sin aceite, cocer los magrets por la parte de la piel y dar la vuelta y cocer 3 min. Séclos, pmtas en un plato y tápclos con papel de Aluminio, 5 min.
- 3) Salpimentalos, pela una naranja y cortala a gajos.
- 4) Pmta en un plato con la salsa por encima y gajos para decorar

ESPAGUETIS CARBONARA

ING: Espaguetis - Bacon -
 2 cebollas - 3 huevos - Queso
 Parmesano - vino blanco
 ① carne selada curada.
 ② Gramma pestano

PREPARACION: (sofreir cebolla)
 un rato + Bacon + vino blanco.
 • Batir los huevos.
 • Mezclarlo todo + Pimentón
 y queso (sin fuego)
 • Hervir la pasta.
 (Guardar un vaso del agua)

100

COCTAIL DE GAMBAS

Seve
Morillo

Lechuga + gambas + piña +
manzana

SALSA ROSA:

Mayonesa + Ketchup + zumo
navaja + coñac

ADORNO:

Caviar + gajo aguacate

101

CHIRLAS

(Aria
Quimeta)

1 Cebolla
Picado ajo y perejil
1 Tomate rallado
1 guindilla
Chirlas
Jerez seco

- Chirlas en agua (plato de
nieves (arena)) 1 hora + Sal
- Vapor en limón (abiertas)
- Cebolla ^{frita (7-8)} + guindilla
- Ajo + ~~perejil~~
- Tomate crudo (
- Jerez • vino B. o' Cognac

Tirar todo el sofrito encima
de las chirlas. Remover

102

ARROZ con GAMBAS (lijime)

Gambas, arroz, nata, abolla,
Pimienta, ajos, tomate,
Cognac.

- 1) Mantquilla + Ajo + ^{enteras} Gamba
- 2) Cebolla (Brunois) + gambas
(peladas + cabezas) + tomate
+ Nata + "leche" + Pimienta.
+ Cognac. (antes que nata),
- 3) Pasar por pasa-pures

Arroz: hervido + sefreir
em ajos.

MERLUZA SALSA VERDE

(Avia)

103

con Chirlas o Almejas

- 1) Hervir chirlas en limón (Tapadas)
 - 2) " cabeza de Merluza → 5)
 - 3) Aceite + Muchas ajas ap lastados.
• Retirar, tirar ajas y enfriar.
 - 4) Aceite anterior, freír Merluza no hecha.
 - 5) El caldo colado + 1 cucharada de harina y chi-chi. (Guerdor)
 - 6) Tirar 5) + Chirlas en caldo + Pesejé bien cortado (mucho).
 - 7) Chup - Chup
- Espárragos + Huevo Duro

104

TEMPURA

Rebozar
(Nessi - Victor)

- Harina 50%
- Harina de arroz 50%
- Agua con hielo
- Pizca de sal

Mezclar bien, rebozar,
freír, aceite bien caliente.

¡ MEEEL !

105

PORCELLA

CATI (Mare de
na Cami Candel)

- Porcella mallerquina.
- Dña anter, picada de :
Perejil + Ajos + Sal + Pimienta
aceite + cognac. (Aliño) 120°
- Meter Homo 1h / 1h30 120°

Girar y añadir "Esquitada"
"d'aigua"

Vas mirando la carne y
tirar un agua hasta que
haya cuero.

"Rest. saturadeta"

Gremi Ferrers 3

Alfonso → Sabados

Cati : 

106

GUACA MOLE (Alessandra
Giacomo)

Aguacate + lima +
(Maduro)
+ Tomate + cebolla roja +
(dulce)
+ Sal + aceite + chile

GAMBONES

En buen chorro de aceite cocinar los gambones poquito por los dos lados y retirar.

En la misma sartén, ajo picado, pimienta aplastada, zumo $\frac{1}{2}$ limón, 1 cucharada de perejil picado y coñac. Reducir 2 min. Añadir los gambones y cocinar 1 min por cada lado.

XOT al Forn amb Romaní

ING: xot (Paletilla),
Romaní, vi negre, llimona,
alls, oli, ~~aigua~~, sal, pebre.

Dià Abans: fer bocins.

Adob: copa de vi, copa d'oli,
alls esclafats, suc de
i llimona, sal, pebre.

Aficar el xot (Mullat)

Avui: forn a tope (10 min),
Giram el xot, ...

Patató y ensalada.