



LES RECEPTES DELS INFANTS

Aquest Annex del *Receptari per canviar el món* és un recull de **més de 100 receptes dels infants** que han participat en el projecte. Volem agrair des d'aquí la col·laboració dels infants i de les seves famílies, i dels equips de monitors i monitores que ho han fet possible.

*Moltíssimes gràcies
per participar!!*



I ara,... preparem el davantal i a cuinar!





BROQUIL AMB VERDURES AL VAPOR

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 1L d'aigua 
- 2 Broquils 
- 2 patates mitjanes 
- 2 pastanagues 
- 1  d'oli verge d'oliva.
- 1 potsim de sal 
- 1 potsim de pebre negre 



ELABORACIÓ

- 1- Posem a bullir 1 litre d'aigua: 10 minuts.
- 2- Pelem les patates i les tallem a trossets i pelem també les pastanagues, tot seguit separem els arbrets del broquil, (per fer-los més petits), ho posem al vapor uns 20-25 minuts.
- 3- Per últim amanim amb l'oli, i salpimentem al gust.

RISOTO DE BOLETS

INGREDIENTS

- 1 ceba
- 2 dents d'all.
- Champinyons
- Sal i pebre
- calda
- formatge ratllat
- arriòs
- vi blanc

E escullit aquesta recepta per que
va ser la primera que vaig aprendre
a fer.

ELABORACIÓ

- Sofregim la ceba i l'all, després afegim els champinyons i salpebrem
quan estigui una mica fet hi afegim l'arriòs i remenem. Després afegim
vi blanc. Quan s'evapari afegim el calda. Quan l'arriòs estigui fet
barregem la mantega i el formatge.

PASTÍS DE PASTANAGA

INGREDIENTS

200g DE FARINA
D'AVEÏNA



CANYELLA



300g DE
PASTANAGA



150ML D'
LLET
VEGETAL

GALLETES
OREO



UNA PISCA
DE SAL



40g D'ANOUS



NOU
MOSCADA



1 CULLERADA
DE HEMOLINA



NUTELLA



4 OUS



1 CULLERADA
D'OLI D'OLIVA



ELABORACIÓ

1. RALLEM LES PASTANAGUES I PIQUEM LES NOUS.
2. EN UN BOL BATIM ELS OUS, LA LLET I L'OLI.
3. TOT SEGUIT HI AFEGIM LA FARINA, LA SAL, EL LLEVAT I LES ESPÈCIES AL GUST, CANYELLA I NOU MOSCADA.
4. FINALMENT HO BARREGEM AMB LA PASTANAGA RATLLADA.
5. ENGREIXEM EL MOTLLE AMB UNA MICA D'OLI ABANS DE POSAR-HI LA MASSA.
6. HO POSEM AL FORN, PRÈVIAMENT ESCALFAT A 180°C, I HO DEIXEM DURANT 35-50 MIN.
7. DEIXEM TEMPERAR EL PASTÍS, EL DECOREM AMB UNA MICA DE NUTELLA I OREOS TRITURADES PER ENDOLÇAR EL PASTÍS.

JA ESTÀ A PUNT PER MENJAR

RECEPTA Platan amb Xocolata

INGREDIENTS

- Platàn
- Xocolata

PREPARACIÓ

Apartir amb un fornellet xocolata possom fer del microones, un cop fet torturar amb el bross electric. El platàn el podem tallar a trossos. Purxam amb els plots el platàn i suques a la xocolata!

JA HO TENIM!!



Muttins de chocolate

- * 2 huevos "L"
- * 240g ^{o 100g} Azúcar Moreno o mascabado
- * 100ml Aceite de oliva (suave de girasol, de canola o de maíz)
- * 220g yogur griego natural (Sin Azúcar)
- * 1 Cda. Pasta de vainilla
- * 180g harina de trigo común todo uso
- * 60g Cacao en polvo sin azúcar
- * 1,5 Cda. Polvo de hornear o levadura química
- * 1/2 Cda Bicarbonato de Sodio

- * Pizca de sal
- * 30 ml de agua hirviendo
- * 120g chips de chocolate negro
- * 90g Nueces troceadas

↑ pepitas de chocolate negro.

-180°C por 28 mins

↑
horno

Lucía Ranz GEA

LLENTIES DE L'AVIA



INGREDIENTS PERA 4 PERSONES



- 1/2 kg de lletanies
- 3 xoriços
- una butifarra
- una ceba
- una pastanaga
- una patata
- un cap d'all
- una fulla de llorer
- oli d'uliva
- Aigua



PERAL SOFREGIT

una ceba / un all / pebra vermell de la vera



- 1) Preparem en una casola una mica d'oli i li anem a fegir les verdures en Juliana quan passin 15 minuts i veiem que la verdura està daurada i a fegim dues cullerades de pebr vermell
- 2) A continuació a fegim aigua fins a omplir l'olla, laigua a de cobrir dos dits sobretots els ingredients



③ coem a foc lent fins que les llentises
estiguin tendres mes o menys 1 hora/2 horas.
Fins que veiem que el brou es consumeixi
Ja que no an de quedar massa caldos es

CUAN SE

CROQUETAS DE JAMÓN

INGREDIENTES

- 4 HUEVOS
- 100g DE CEBOLLA
- 50 ml DE ACEITE DE OLIVA
- 100g DE MANTEQUILLA
- 170g DE HARINA
- 400ml DE LECHE A TEMPERATURA AMBIENTE
- 1 PIZCA DE NUEZ MOSCADA
- 1/2 CC DE PIMIENTA
- 1 CC DE SAL
- 100g DE PAN RALLADO
- ACEITE PARA FREIR

INDICACIONES

- 1° COCER 2 HUEVOS EN 500 ml DE AGUA POR 14 MINUTOS. UNA VEZ COCIDOS PELARLOS Y PICARLOS EN TROCOS PEQUEÑOS
- 2° PICAR LA CEBOLLA EN CUADRITOS PEQUEÑOS PONER EN UNA OLLA MEDIANA JUNTO AL

ACEITE DE OLIVA Y LA MANTEQUILLA
TROCADA, SOFREIR POR 3 MINUTOS

3º AGREGAR LA HARINA Y REMOVER TODO
DURANTE 3 MINUTOS A FUEGO MEDIO

4º AÑADIR LA LECHE, LA NUEZ MOSCADA,
LA PIMIENTA Y LA SAL, MEZCLELO TODO
AGITANDO RAPIDAMENTE

5º AÑADA A LA MEZCLA EL JAMÓN Y LOS
QUEZALOT TODO DURANTE 7 MINUTOS SIN DEJAR
DE REMOVER. LUEGO DEJAR REPOSAR 5 MINUTOS

6º AÑADIR LOS HUEVOS DUROS PÍCADOS A LA
MEZCLA. PONER LA MEZCLA EN UN ENVASE
PARA QUE REPOSE EN LA NEVERA 8 HORAS.
PREPARAR LAS CROQUETAS

1º COGER UNA PEQUEÑA CANTIDA DE MASA Y
CON LAS MANOS HACER LA FORMA DE CROQUETA

2º PASAR POR PAN RALLADO, LUEGO POR HUEVO
BATIDO Y PAN RALLADO NUEVAMENTE

3º REPETIR PASO 1 Y 2 CON TODA LA MASA

4º FREIR LAS CROQUETAS EN ACEITE MUY
CALIENTE. FIN

Carla ZNB

Alae Habrouk 4^{ta}.A

POSTRE

Inventado por mi Alae

2
segunda

llamado

Receta de Alae



- 1- Empecamos cogiendo un bol
- 2- luego cogemos un platan y lo pelamos
- 3- des pues lo cortas en mini trocitos
- 4- le ponemo luego el que tu quieras pero te recomiendo el de fruta
- 5- frituramos las galletas y si quieres le ponemos azucar.



disfruta
el postre

Alae



ES Muy facil



21^a Primera receta

MACARONES

del Mercadona

- 1- Cogemos una olla le ponemos Agua
- 2- lo ponemos a calentars no se cuanto tiempo le preguntamos a tu madre
- 3- le citamos el agua para molos macarones
- 4- ponos a calenta la carne y le ponos Salsa de tomates
- 5- lo ponos en cima de los macarones y lo ponos en un plato coges un tenedor y ha comer



disfrutalo



BOLITAS de queso con chips de zanahoria

ingredientes

• Chips piel de zanahoria

1. 100-150g de pieles de zanahoria,

2. 1 cucharadita de aceite de oliva

3. un pellizco de sal

4. un pellizco de ^{PIMIENTA} ~~sal~~ negra molida

• BOLITAS DE QUESO

1. 200g de queso geta

2. 150g de queso cremoso

3. 5g de zumo de limón

4. ½ cucharadita de sal

5. ½ cucharadita de pimienta negra molida

ACCESORIOS ÚTILES:

Bandeja de horno, Papel de hornear, Bol, horno, Frigorífico.

PREPARACION

1. se puede preparar con 1 o 2 tipos de pieles vegetales. Asegurese de procesar por separado cada uno de ellos.
(Ver alternativas en pag. siguiente)
2. Chips de Zanahoria, precaliente el horno a 180°C . Forre una bandeja de horno con papel de hornear.
3. extiende uniformemente las pieles de las zanahorias en la bandeja de horno preparada. Rieze con 1 cucharadita de aceite de oliva, espolvoree con sal y la ~~mezcla~~ ^{pimienta} y ~~mezcla~~ ^{mezcle} bien con la espatula.
4. Hornee durante 13-15 min (180°C) o hasta que estén crujientes y quebradizas. ~~Retire~~ la bandeja del horno y deje enfriar. Retire
5. ponga en el vaso la mitad de las chips de ~~la~~ piel de zanahoria y muele 40 seg / vel 8. retire un bol y reserve.



Galetes salades de pastanaga



Ingredients:



- 200 gm de pastanaga
- 70 gm de formatge retllat
- 4 cullerades de farina de civada
- 2 ous
- 1 xic de sal.



• Comencem retllant la pastanaga a tires fines.

• Després posem la pastanaga retllada a un bol amb aigua hi ho introduïm al microones 3min.

• Un cop la pastanaga estigui més tova la sequem amb draps per treure l'aigua.

• A un bol ~~este~~ posarem la pastanaga seca, la farina de civada, els ous, el formatge i un xic de sal.

• Remanarem bé tot fins formar una masa.

• Estirarem la masa i amb un Motlle li donarem formes a les galetes.



- Calentarem el forn a 180° graus
- Posarem les galetes amb formes a una bandeja i ho deixarem al forn 15 min.
- Passat els 15 min deixarem refrigerar les galetes i després ja podrem menjar unes galetes bones i sense sucres.



Bon

Profit !!



BIZCOCHO

2 YOGURT

2 ACEITE (1)

180°C de 40-

4 AZÚCAR (2)

6 HARINA (5)

2 SOBRES LEVADURA

1 CUCH. CAFÉ AGUARDIENTE

4 HUEVOS

PASTEL MANZANA SALSIVA

5 MANZANAS

1/4 L. LECHE

2 C. MERMELADA

3 HUEVOS

2 C. AZÚCAR

150 gr. HARINA

1/2 ZUMO LIMÓN.

200 gr. AZÚCAR

1 SOBRE LEVADURA

Maria H. S^e

P P

- Pelar las manzanas.
- Trocear 4 manzanas y reservar 1 para cubrir la superficie, la cortaremos en gajos.
- En un bol mezclar la leche, los huevos, el azúcar y las 4 manzanas troceadas. Incorporar poco a poco la harina mezclada con la levadura.
- Cuando la mezcla sea homogénea. ~~no engrasaremos el molde y~~ pondremos la mezcla en un molde engrasado y espolvoreado con un poco de harina y lo meteremos al horno a 180°C \rightarrow 1/2 hora (previamente precalentado).
- Cuando sacaremos el molde e colocaremos las manzanas en gajos de forma bonita y bañaremos con un almíbar hecho con la mermelada, el azúcar y el limón.


Volveremos a hornear vigilando que no se queme la parte superior 1/2 hora más. Pincharemos con un palillo y si sale limpio está hecho, si no, apagaremos el horno y repetiremos 1/2 hora más.
Después enfriar y ¡a disfrutar!

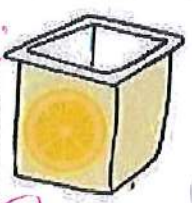
receta ★ ★ leizache ★

limón



INGREDIENTES.

1- YOGURT 



2- HUEVOS 





3- ACEITE 

4- AZUKAR 



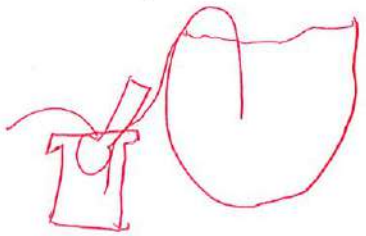
5- HARINA 

6- LEVADURA 

7- RALLADURA LIMON 



Primer posem el yogurt en un bol.





leatre els ous i posar
el sucre i la farina
i l'oli



afegir el llevat

utilitzem la batedora electrica





Untem el motlle de mantega i liquem al forn 35 minuts



...i best

toni tejada Lopez.

2NB



FIN

3/02/23

Preparación

Bolitas de queso

6. ponga en el vaso el queso geta, el queso cremoso, el zumo de limón, la sal y la pimienta y mezcle 15 seg/vel 4.

Retire a un bowl y reserve en el frigorífico aprox. 20 minutos.

7. con una cuchara, coga porciones del tamaño de una nuez y ~~de~~ forma de bola. Rebócelas en el polvo de ^{deles} Zanahoria ②③④ y reserve en el frigorífico.

Sirva con las chips de piel de zanahoria restantes.

De: Alejandra, Paula, Pol, Ana G.

huevos con ~~patatas~~ ^{arroz} y salchichas

1. Se hace el arroz, se pone el arroz en una olla con agua ~~caliente~~ y esperas a que este y se ^{hirviendo} pone sal.

2. Se hacen los huevos ^{gritos} en una sartén, se pone aceite en la sartén y picas los huevos y le echas sal.

3. Se pone aceite en una sartén y se ponen las salchichas, y esperas a que se hagan

4. Se cortan las salchichas, se pone el arroz en un plato, las salchichas y el huevo encima

Y ya esta!!

GALTAS AL HORNO

- INGREDIENTES**
- 4 GALTAS
 - una cabeza de ajo
 - perejil
 - orégano
 - aceite
 - sal

1. Hacer unos cortes en las galdas
2. picar ajo y perejil, poner en un cuenco : aceite, sal y el ajo y perejil picados
3. Colocar las galdas en una bandeja de horno y cubrir las media del cuenco.
4. Hornear durante 40 minutos a 180 grados, la estanda jugo de la bandeja por encima de la carne de vez en cuando.
5. poner aceite, ajo picado, perejil picado y un poco de orégano en un recipiente adecuada y triturar con la licuadora.
6. Servir las galdas acompañada de una salsa con el chimichurri (Lunta numero cinco)

ELSALTEGAT RANVA

Ingredients: Para 5 personas

- 1/2 K Coliflor
- 2 Patates
- 1 Ceba
- 1 Got de aigua de pessels
- 1 Cullera petita de Comina
- 2 ous
- 150g de Formage
- Una mica de sal
- Una mica de pebrot

① Comencem

Primer agafem el coliflor u tantem u tallem en juliana u deixem apart, agafem les 2 patates les tallem a juliana i la deixem apart, agafem la Ceba i la tallem a juliana.

② Agafem les verdures i les posem a la olla 20 a 30 minuts. Quan ja estigui bullit l'agafem i el deixem apart. Agafem una salten i posem les verdures una mica de sal, pebrot i Comina. Agafem els pessels i els posem a la salten 2 minuts. Agafem els ous i els posem a la salten 1 minut i agafem el formage i el posem a la salten.

★ Mimi Pizza vegetal ★

- ▼ 1 albergínia grossa
 - ▼ formatge retllat o Mozzarella
 - ▼ tomàquet triturat
 - ▼ olives tallades
- Orenge

- Primer de tot tallem l'albergínia en rodones, intentant que totes tinguin el mateix gruix.
- tot seguit les col·locarem a la bandija del forn separades.
- Adornarem com més en agradi. Primer li podem posar el tomàquet fregit, després les olives tallades i per últim el formatge i l'orenga.
- Calentarem el forn a 180° i col·loquem les nostres mimi pizzas vegetals durant 15 min.
- Deixem refrigerar després dels 15 min i llestes!!
Ja tenim mimi pizzas vegetals preparades per menjar.

● Broquetes de fruita i Xocolata ●

★ Ingredients. ★

- ▲ 1 platan
- ▲ 1 tonyina
- ▲ 1 presac
- ▲ 1 mango
- ▲ Xocolata negra 75% cacao
- ▲ Pals de punxo de Broquetes.

★ Comencem tallant totes les fruites en daus

- Puntxar amb els pals de Broquetes les fruites de forma desordenada.
- Un cop tinguis els pals amb totes les fruites puntxades, posarem la xocolata negra al microones per que es desparxi.
- Per últim llengarem la xocolata negra per sobre les broquetes i ja esta!
- Pots deixar que es refredin o menjar-les amb la xocolata calenta, tu tries.



GELAT DE SÍNDRIA 14

INGREDIENTS

- 500 gr de polpa de síndria
- Suc i llimona
- $3/4$ cullerades de sucre

PREPARACIÓ

Trosseja la polpa de la síndria en un bol, que recolliran per posar-la al foc amb sucre fins que comenci a bullir.

Barreja la polpa amb e'almívar i el suc de llimona a una batidora i omple els motlles per a gelats.

Fica els motlles al congelador durant 5 h.



I4 / I5

Galetes de taronja i atmella

14

- Desferm 100 g de mantega.
- Ratellem mitja taronja
- Hi afegim farina, el sucre i l'atmella molta. Remenem fins que la mescla quedi compacta
- Afegim el suc de taronja i remenem.
- Deixem reposar 30 min a la nevera.
- Donem forma a les galetes, les pintem amb ou i afegim atmella per sobre
- Galetes al forn a 180 graus de 15 a 20 min.



INGREDIENTS

15

- 1 kg de tomàquets
- 1/2 cogombre
- 1/2 ceba
- 1 gra d'all
- 1/2 PEbrot verd
- 2 cullerades coperes de vinagre
- 1 cullerada d'oli verge
- 1 cullerada de sal
- 1/2 grapat de molla de pa



PREPARACIÓ

Afegirem al got batador tots els ingredients
poc a poc. Barregarem amb cura donant
ajuda d'una cullera.
La mescla, la posarem a la nevera

GASPATXO



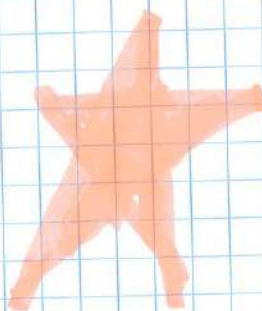
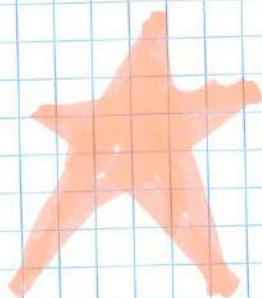
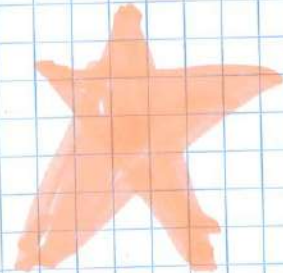
14 / 15

RECEPTA PREPARACIÓ

1. 12 ous bullits i pelats
2. tomaquet fregit
3. tonyina
4. Maionesa

Primer es buidexen els ous. Després es pelen i li treuen el rovell guardant 4 per al rindal i els altres es posen a un plat i els xafes. A continuació hi fica la tonyina una mica de tomaquet i una mica de maionesa i omeñes i o fica dins dels ous. I per últim xafes amb molt de cometa i o fica per sobre per decorar.

CHEF



Encebo llada de Pescado



EMILY

Ingredientes:

1 Pescado (atún)

2 Yuca

3 cebolla Figuevas, Pimiento verde

4 limón, cilantro, aceite de oliva.

5 ajo, apio, tomate, comino molido.

PROCESO: Hacer un sofrito (pimiento, cebolla, tomate) agregar ajo, comino y sal al gusto. Ponerle agua al sofrito, cuando comience a hervir agregar el Pescado. En otra olla hervir la yuca hasta que este blanda. Preparar una ensalada de cebolla con limon, sal, aceite y cilantro picado la cual se le pondra a el plato donde esta la sopa de Pescado. La yuca cortarla en cuadros pequeños la cual se pondra en porciones en cada plato de la Sopa de Pescado.

Receta

PASTEL DE YOGURT

- 1 Yogurt Natural
- 1 Azúcar (medida vasito yogurt)
- 1 Aceite de oliva (medida vasito yogurt)
- 3 Harina (medida vasito yogurt)
- 1 Sobre de Levadura
- 3 Huevos
- Nutella por encima (opcional)

Preparación

- Poner todos los ingredientes en un Bol y Batirlo con la Batidora
- Engrasar un molde con mantequilla y poner el contenido
- meter en el Horno 30 minutos A 180 grados
- Sacarlo Del Horno poner Nutella por encima, dejar enfriar y listo para comer! YUM!!!

Ingredientes

macarrones 500g

cebolla 2

Diente de ajo 2

Tomate frito 1kg

Aceite de Oliva Virgen extra, sal

Mezclamos el tomate Sofrito ajo y la cebolla cortados en
brunaise en cuatro cucharados de aceite a fuego medio en una
cazuela ancha y honda.

cuando la cebolla este transparente.

añadimos el tomate y dejamos cocinar a fuego medio hasta que
se haya reducido toda su agua a seco (mas o menos una hora)

Por otra parte, cocinamos los macarrones en abundante agua con
sal y luego reservamos ^{escuridos} ~~escuridos~~ pero movidos con una gota de
aceite para que no se queden pegados.

cuando el tomate este casi listo conseguimos primero el punto
de sal del Sofrito con sal y pimienta, para despues conseguir el
punto ^{de} acidez del tomate con una cucharadita de azucar blanco
o morena.

Emplantamos colocando primero los
macarrones y encima la salsa de tomate
casera al gusto.

Ay di!!! GT

Aina 4+

ESPAGUETIS AMB TONYINA I TOMAQUET

Ingredients:

- Tomaquet fregit
- Espaguetis
- All
- Tonyina
- Orenya
- Sal
- formatge crema

Recepta:

Primer has de posar aigua a bullir i coure els espaguetis. Segon, anem preparant la salsa, com es fa la salsa. Rallem un dent d'all i ho sofregim a la paella, a continuacio li afegim tres llaves de tonyina, despres posem el tomaquet i ho deixem uns minuts perquè agafi un bon sabor, finalment afegim dos cullarades de formatge crema, l'orenya i si cal una miqueta de sal. Ja ho podem afegir als espaguetis i gaudir del plat!

PASTEL DE CALABAZA Y CHOCOLATES

Ingredientes

- 1- 325g Calabaza cocida
- 2- 70g Aceite de oliva
- 3- 2 huevos
- 4- 60g azucar
- 5- 170g harina o almendra molida
- 6- 8g levadura
- 7- 100g chocolate

Preparación

- 1- En un bol con calabaza cocida ponemos 3 huevos y el aceite, lo batiremos con la batidora.
- 2- Le añadimos la harina el azucar y la levadura y lo mezclamos que no queden grumos.
- 3- A continuación una vez troceado el chocolate lo echamos al bol y lo batimos todo.
- 4- forramos el molde con papel horno y colocamos la masa, luego metelo en el horno 180° entre 40/45 grados

QUE
ADROBETUE

PASTIS DE FORMATGE

Ingredients

- 1 Yogurt danone Sabor llimona
- 2 Trossines de formatge per untar danone
- 1 pot de llet condensada
- 3 ous
- 10 panses
- 3 llimanes
- 50g de mantega

Com es fa:

1. Esprem les llimanes i reserva'm el suc.
2. Amb una espàtula de fusta, bat en un bol els ous i el yogurt danone sabor llimona.
3. Afegeix-hi el formatge, el pot de llet condensada i el suc de llimona ho has de batre fins que es converteixi en una crema espessa i esponjosa.
4. Unta el motlle amb una mica de mantega.
5. aboca la crema al motlle i ficala al forn.
6. Deixa-ho coure a 180° durant 45 min.
7. Quan estigui fred col·loca'l en una safata i adorna'l amb les panses i un trosset de llimona.

FLAN ABUELA

66 ANNA ALEGRE

1 L de leche

8 huevos

Cucharada de azúcar colmada

Azúcar para hacer el caramelo

1 rama de canela

La leche a calentar con la canela una vez que este caliente se apaga y se le echa el azúcar, se baten los huevos bien batidos y cuando este templada se le van echando los huevos cortados

Arroz

CON

Pollo

Ingredientes:

- ✓ Arroz Largo
- ✓ Pollo
- ✓ Cebolla colorada
- ✓ Pimiento Rojo, Amarillo, y Verde
- ✓ Ajo
- ✓ Bechén
- ✓ Colorante
- ✓ Comino
- ✓ Vajo
- ✓ Perejil
- ✓ Aceite de Oliva

OPCIONAL:

Mantequilla

NOTA:

Los ingredientes van a cantidad del número de personas que comen.

Preparación:

1. FRITURAR LAS VERDURAS
2. DESPUES SOFREIRLAS INCLUYENDO LOS DEMAS ALIVOS
3. DESPUES PICAR EL PEREJIL Y DEJARLO PARA DESPUES
4. COCINAR EL POLLO CON UNA PIZCA DE SAL, CUANDO YA ESTE COCIDO SACARLO Y EN ESE CALDO COCINAR EL ARROZ.
5. DESLACHAR EL POLLO Y MESCLAR CON EL SOPRITO Y CON EL PEREJIL.
6. GANTES DE QUE EL ARROZ SE SEQUE MESHAR POCO A POCO EL SOPRITO.
7. VAJAR LA LLAMA DEL ARROZ Y DEJAR COCER A FUEGO LENTO SI QUIERES PONER MANTEQUILLA.

¡Que lo disfrutes! 😊

SOFIA BERMEJO GONZÁLEZ 3rA

CUPCAKES DE MADUICES I XOCOLATA BLANCA



INGREDIENTS

- 225 G DE SUCRE
- 210 G DE FARINA AMB LLEVAT INCORPORAT
- 25 G DE MAIZENA
- 16 G DE LLEVAT PER

A REBOSTERIA

- 125 G DE MADUIXES
- 225 G DE MANTEGA
- 4 OUS GROSSOS
- 80 G DE GOTES DE XOCOLATA BLANCA
- EXTRACTE DE VAINILLA PER AL FROSTING
- 250 G DE SUCRE DE LLUSTRE
- 60 G DE MANTEGA
- 60 ML DE LLET
- 12 MADUIXES SENCERES
- GOTES DE XOCOLATA

JALLA LES MADUIXES A TROSSETS I AIXAFA-LES AMB UNA FORQUILLA AMB LA BATEDORA

ELECTRICA, BARREJA LA MANTEGA, EL SUCRE I L'EXTRACTE DE VAINILLA FINS QUE LA MASSA TINGUI CONSISTENCIA.

DESPRES, AFEGEIX-HI

ELS OUS, LA FARINA I LA MAIZENA TAMISADA AMB EL LLEVAT. A LA MASSA RESULTANT,

INCORPORA-HI AMB COMPTE, FENT MOVIMENTS CIRCULARS LES MADUIXES TALLADES I LES GOTES DE XOCOLATA BLANCA.

ABOCA LA MASSA EN 12 MOTLLES PER A CUPCAHES I POSA-HO AL FORN A

175 GRAUS DURANT 20 MINUTS. UN COP ESTIGUIN CUITS,

TREU-LOS DEL FORN

I DEIXA'LS REFRERDAR.

BARRETA LA LLET I LA

MANTEGA AMB EL SUCRE.

DESPRÉS, EMPLENA UNA MÀNDEGA

PASTISSERIA I, AMB MOVIMENTS

CÍRCULARS, RECOBREIX TOTS

ELS CUPCAKES.

EN AQUEST MOMENT,

DECORA AMB GOTES DE

XOCOLATA BLANCA O PERLES

I UNA BONICA MADUÏXA.

SENCERA AL CENTRE.

PULPO GUISADO

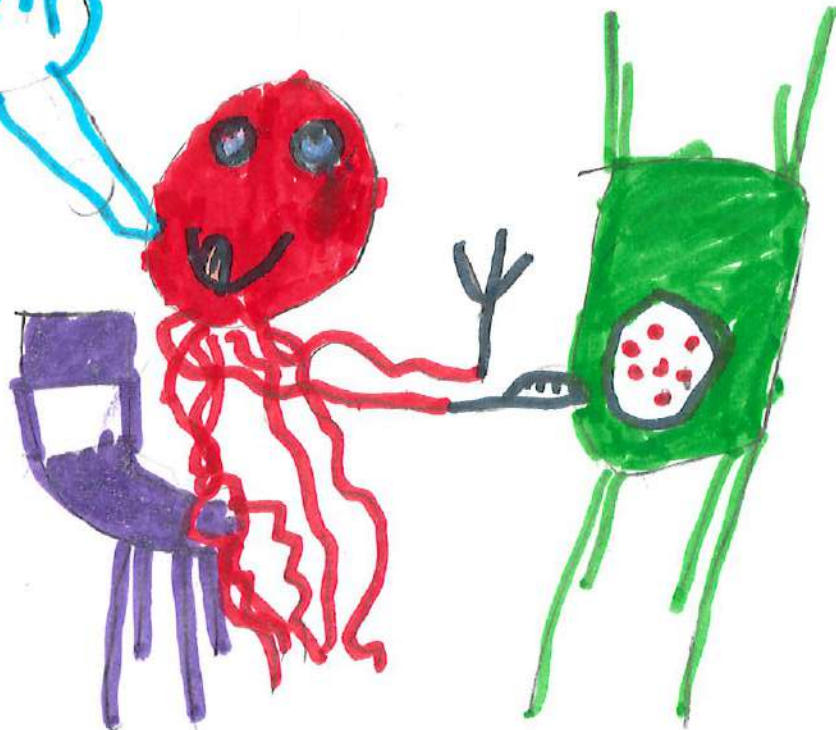
INGREDIENTES

- Medio kilo de pulpo cortado y cocido
- 1 cebolla
- Pimentón dulce
- aceite de oliva
- sal
- 1 chorrito de vino blanco

RECETA

Cocer el pulpo. En una sartén echar 1 chorrito de aceite de oliva y calentar. Echar la cebolla cortada con un poco de sal. Cuando este hecha añadir el pulpo cocido a trozos cocinar unos minutos. Echar una cucharadita de pimentón dulce remover bien y echar el chorrito de vino blanco dejar cocinarse 5 minutos más Y LISTO PARA COMER Y MOSTARLE A PAN

¡NAM



AICACHOFAS REBOZADAS UNO 62

Ingredientes: 2 alcachofas: 100g harina - Salsa con: harina, leche y Sal - aceite para

Freír.

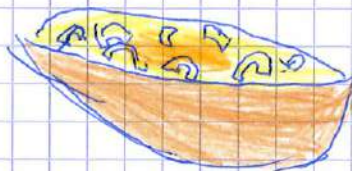
pasos:

1. Pelar alcachofas y cortar las puntas con
 2. Partir por mitad la alcachofa y quitarle los peñidos de dentro.
 3. Cortar en laminas, lavarlas en agua con limon y escurrirlas.
4. hacer una pasta con la leche, harina y Sal.
5. pasar laminas por la mezcla y a freír.
 6. Sacar de la sartén cuando estén fritas.
 7. Colocar en un plato con papel absorbente.

Mac and cheese

- 350 gr Macaroni l.
 - 50 gr mantequilla l.
 - 50 gr harina l.
 - 250 gr queso l.
 - 50 gr pasmenado l.
 - 1 pizza nuez maceda l.
- Nota:

1. Hervir la pasta
2. Fundir la mantequilla
3. Añadir la harina y la leche
4. Añadir el queso rallado y mezclar con la pasta
5. Gratinar



BROWNIE

200 GRAMOS DE CHOCOLATE

125 GRAMOS DE MANTEQUILLA

4 HUEVOS

150 GRAMOS DE AZÚCAR

100 DE ~~AROMA~~

20 GRAMOS DE ~~AROMA~~

DESACER EL CHOCOLATE
A LA DOR LA MANTEQUILLA

AÑADA LOS HUEVOS

MEZCLAR TODO

HORNAR 180 GRADOS DURANTE 45 MINUTOS

MXRC 2nB

6èA INGREDIENTES

ERIC LANGA
MACARRONES

- MEDIA CEBOLLA
- CARNE PICADA
- ACEITE DE OLIVA
- MACARRONES
- TOMATE FRITO
- SAL

PREPARACIÓN

- EN UNA OLLA PONEMOS AGUA CON UN POCO DE SAL Y CUANDO EMPIEZE A HERVIR PONEMOS LOS MACARRONES DURANTE 10 MINUTOS Y LOS ESCURRIMOS.
- EN UNA SARTÉN PONEMOS EL ACEITE DE OLIVA Y CUÁNDO ESTE CALIENTE HAREMOS UN SOFRITO CON LA CEBOLLA Y LA CARNE PÍCADA Y EL TOMATE FRITO.
- UNA VEZ FINALIZADO EL SOFRITO LE AÑADIMOS LOS MACARRONES Y LO MEZCLAMOS TODO.
- Y LISTOS PARA COMER !!

Macarrons a la carbonara: ^{Catala} Arantxa ^{6eB}

Ingredients: 500 gr de macarrons, 100 gr de bacon, 3 ous, 70 gr de formatge i sal i Pimenta acabat de moltre.

1: El primer pas que farem es coure la pasta, posa aigua en una olla, suficient per a ve cobrir la pasta i una cullerada petita de sal, ajusta la temperatura al màxim perquè herbes.

2: Quan comenci a bullir afegeix els macarrons, i quan torni a bullir de nou deixals (coent els minuts que mostra al paquet en aquest cas 9 minuts). Al cap d'entre d'aquests temps.

3: Mentres elaborarem la resta de la recepta per tenir llest en bacon i barreja d'ous i formatges just quan escorrem els macarrons.

4: Talla bacon en tires fines i saltesa-les en una sartena a foc mig baix que es davi

5: En un bol bat els ous ratlla el formatge i afegeix-ho remou bé i incorpora una mica de prebre negre molit barreja-ho tot perquè es fusionin els ingredients.

6: Quan aquest tot llest fica tot a l'olla on vas coure els macarrons i remou-los suavament para que s'impregni bé tota la pasta.

Brownie de :

Colacao

- 100g Colacao
- 2 huevos
- 75g mantequilla
- 40g azucar
- 1 cucharadita de levadura

- 1 Pon los huevos y el azucar en un recipiente y mezclalo en la batidora
- 2 derrite la mantequilla en el microondas
- 3 Añadela a la mezcla anterior y batelo
- 4 Mezcla el colacao con la levadura y ves añadiendo a la mezcla cucharada a cucharada mientras lo bates.
- 5 Pon la mezcla en un molde de horno
- 6 Pon el molde con la masa en el horno a 180° 25-30 minutos

Sofia De Freitas Carica
6è A

Tracé Dorival Arzaga 6^e

Filete de pollo al curry

Para 8000 personas

Ingredientes:

4000 cebollas

400 litros de aceite de oliva aprox

400 latas de champiñones

2000 filetes de pollo

1000 veces de grasa de oca (o mas aceite)

No se la cantidad, pero mucho CURRY al polvo, mucho.

Nata líquida

Sal i pimienta

Preparación:

Samsuqa

Recetas menjador, es

1/1 Cortar cebolla y sehojarlas en una olla a fuego lento con aceite hasta que estén muy tiernas. Apagar el fuego y reservar. Escurrir los champiñones en un colador. Cortar los filetes de pollo entre 2 o 3 cm. Asar los filetes 2 o 3 minutos, verter en una olla la salsa de oca y preparar la nata los champiñones i la cebolla. Salpimentar i mezclar todo cocer todo durante 5 minutos. Ya está preparado para los niños.

Dejad repetis!

Poned comida buena!
Consejo

Jara
6c

all you need
~iS~

TORTILLA DE
PATATAS CON
CEBOLLA

Se cortan las patatas
se frien a fuego lento
y se frie la cebolla se
baten los huevos. Se mezcla
todo y lo engrasarlo en
la Sarten.

MP*

Biscocho de yogur. 2nB UNAI

Em un bol grande echamos 3 huevecos y un yogur. El yogur vacío lo usaremos para medir los otros ingredientes. Añadimos un yogur y medio de aceite y de azúcar. Luego, 3 de harina y la levadura. Ahora lo batimos todo muy bien y lo ponemos en el molde. Para acalar lo metemos al horno a 185°C durante 40 minutos. y ya estará listo nuestro pastel.

ENJUAGAR EL ARROZ DURANTE 14
MINUTO. PONER MEDIO LITRO DE AGUA
A HERVIR DE ARROZ 200ML CUANDO EL
ARROZ MIENTRAS SE COCINA EL ARROZ
CORTAMOS LA GUARDACION:

- PEPINILLOS DOS POR PERSONA
- LECHUGA TOMATE

PREPARAMOS TODOS LOS INGREDIENTES
A LA MESA PARA QUE CADA COMENSAL
SE LO SIRVA A SU GUSTO

GALETAS

PRIME POSU GUERB MANTEGA
SUCRE I ARIÑA A N UN BOL;
RAMENU I RAMANEM



3

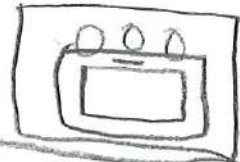
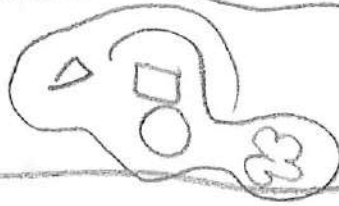


2



1

DES PRES U POSO A LA NEBERA 10 MINUTS
I U TREC I LI FACH FORMA DES PRES U
POSO AU FORN 30 MINUTS



LAS GALETAS ESTAN
LLESTAS sewn 20

DONUTS
PLATANO



UN GUBUR YOGURT



300 GRAMOS DE ARINA



UN CUCHARADA DE BAINA ALICHA

LA MABADURA

CHOCOLATE

ACEITE



EL PLATANO CHAFADO

AL PREGUNTAR TODOS LOS INGREDIENTES

Y SE HACE UNA MASA

DESPUES LA PONE AL MICRO ONDA
AS 3 MINUTOS. DESPUES
AL CONGELADOR 5 MINUTOS

JULIA AGNES IV

BIZCOCHIO

ALEX 6°A

levadura 3

Yogurt 1

azúcar 2

aceite 1

huevos 3

levadura sobre

cuando palleado.

Horno caliente \updownarrow 180°

levadura



PRABHLEEN KAAR

2MA

1. SANDWICH

2. PASTA con crema de leche e salsa fonnate

3. Pollo a la Plancha

Receta de espaguetis,
1. cogemos los ingredientes
Fideos sal carne, tomate.

2. poner la sartén caliente.

3. ponemos los fideos.

4. poner sal.

5. poner la carne.

6. poner el tomate.

7. Sacarlo y ponerlo en el plato.

De parte de chioma ORAKWE

Lazar. 318

Izam Porcar Garcia GeA

Um Bizcocho

Ingredientes:

3 huevos.

150 G de Azúcar.

150 G de aceite de Oliva.

150 G de yosur blanco.

100 G de harina de almendra molida.

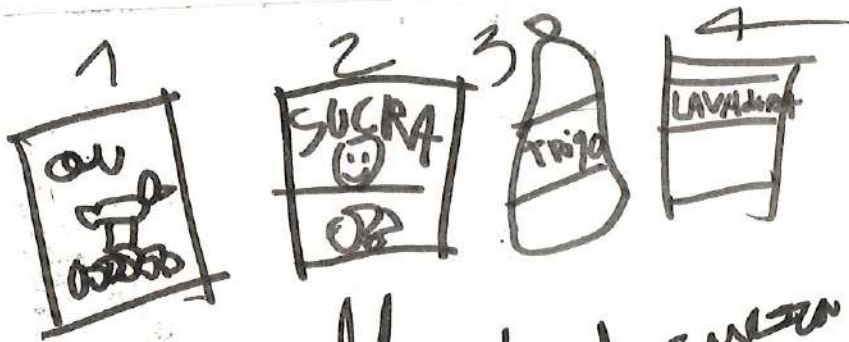
120 G de harina blanca.

1 Sobre de elevadura.

2 ralladuras de limon.

El zumo de un limon.


Tiene que estar a 180 grados
en el horno de 30 a 40 minutos.



1 cu 2 cullerades de sucre
 8 cullerades trigo mitja
 Cullerades de l'ingredient per
 fer i posar los a migarons
 durant 1 minut

ILMAN Z.B

RECETA DEL HUEVO FRITO

Coges 2 huevos
los partes por la
mita luego le pone
s aceite luego se
rasa hasta que la es
te mas espesa. luego
es en un plato y se
mes hasta 

CLAUDIA 3r

Al diente:
Ni donos ni blandos

2.

Fideos al estilo Japonés

Ingredientes:

- 300g de fideos ^(Trigo o arroz) Puede ser de
- 1/2 cucharada de aceite de oliva.
- 100g de pechuga de pollo.
- 1 Zanahoria
- 1 p.m. entomada
- 1 cebolla
- Setas variadas
- 1 cucharada de curry
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- Brotes de soja
- Sal y pimienta

También le puedes echar:
Gambas, calamar, tentáculos, barbo, algas, maíz...

Elaboración

1. Hierve los fideos hasta que te quede ~~de~~ Reservados para después.
2. Trocea la pechuga de pollo y ponla en un bol. Set pim. ent a tu gusto y echa la salsa de soja. Remueve.
3. Pela la cebolla, lava el pimiento y cortalo en tiras finas para que se mezclen con los fideos.
4. Pela y rallla la zanahoria.
5. Limpia y trocea las setas.
6. Echa el aceite de oliva en una sartén y altea las verduras a fuego vivo 5 min.
7. Retira las verduras y esparite el proceso. Remueve con las verduras.
8. Sofríe el pollo unos 7 min a temperatura alta.

9. Añade los fideos, las verduras, y las setas. Echa el aceite de sésamo y el curry. Remueve y cocínalo todo a 5 min más.

10. Pon tus fideos en una fuente y coloca por encima los brotes de soja.

¡Listos!

GALLETAS DE AVENA

Ingredientes:

- * Copos avena
- * aceite
- * 2 platanos
- * Miel
- * (almendras) OPCIONAL

Elaboracion

- * Pela platanos y aplastalos.
- * Dos cucharadas de miel.
- * 4 cucharadas aceite de olivo: 200 gr de copos avena + almendras,

HORNO 180°; HORNO + 15 minutos.

Helado de Cerezas



15 mins



Fácil



4 Helados

Ingredientes:

- 20 Cerezas
- 100g de frutos secos al natural
- 100g de requesón o queso quark
- 1 Yogur natural, griego o postre vegetal

Preparación:

Para la base:

1 Trituramos los frutos secos y los ponemos en 4 recipientes

Para el relleno:

1 Mezclamos el requesón y el yogur.

Para el topping:

1 Partimos las cerezas en trocitos, quitándoles el hueso

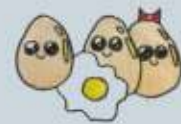
2 Reservamos 2-3 horas en el congelador.

MANDONGUILLES

AMB TOMÀQUET NATURAL



Ceba



Ous



Carn Picada



Sal i pebre



Pa ratllat



Julivert



Alls



Farina



Llet



Tomàquet

Ingredients

- 400grs Carn de vacella picada.
- 400grs Carn de Porc Picada
- 3 grans d'all.
- 2 ous.
- Julivert fresc.
- Llet.
- Pebre negre.
- Pa ratllat.
- Farina.
- Sal.
- 6 Tomàquets Per ratllar.
- oli Per fregir

Primer de tot preparem la salsa de tomàquet, la colem i quan sigui ben cuit ho patem. Anem a per les mandonguilles. Barregem i ho salem. Afegim la pebre negra, els alls, el julivert i els ous. En un altre recipient, barregem la mola de pa amb llet i fem una pasta amb les mans netes. Incorporem aquesta pasta a la carn amb tres o quatre cullerades de pa ratllat i ho remenem tot plegat. Ara toca fer les boles i en fúrnar-les. Escalfem una paella amb abundant oli per fregir-les. Tal qual les treiem les incorporarem a la salsa de tomàquet. Ja ens ho podem menjar!

RECEPTE

Pa

-INGREDIENTS-

- 1 TASSA D'AIGUA CALENTA.
- 2 CULLERADES D'OLI D'OLIVA.
- 2 CULLERADES DE MEL.
- 3 CULLERADES DE SAL.
- 3 $\frac{1}{3}$ TASSES DE FARINA.
- 1 $\frac{1}{2}$ CULLARADETA DE LLEVAOURA.

-ELABORACIÓ-

- Remenar bé tots els ingredients fins que quedi una massa compacta.
- Deixar reposar la massa 1 hora.
- Fer 8 particons.
- Amb cada tros fer un saquet, i deixar-lo reposar 30 minuts més.
- Pintar la massa amb un ou.
- Posar-lo al forn entre 15-20 minuts a 190°C.

AMANIDA DE LLENTIES

INSTRUCCIONS

1. Primer de tot, es posen les lleties a una safata.
 2. A continuació, afegirem a poc a poc la resta d'ingredients: els pals de cranc, el tomàquet, l'alcocat i les olives.
 3. Per acabar, s'afegeixen els ous durs a sobre de l'amanida.
-



L'ÀVIA DEL
KERVENS



INGREDIENTS

Lleties
Ous durs
Tomàquet tallat a daus
Pals de cranc
Alcocat a trossets
Olives

Escola
l'Olivera



SOPA DE LLENTIES I PASTANAGA



INGREDIENTS

- 1 Tros de mantega
 - 1 ceba
 - 1 gra d'all picat
 - 20 g de gingebre
 - 300 g de pastanaga a trossets
 - 100 g de llentia vermella
 - 1 cullera petita de salsa de tomàquet
 - 1 cullera petita de curri en pols
 - ½ cullera petita de comí
 - 1 litre de brou de verdures (casolà)
-

INSTRUCCIONS

1. Posar una olla al foc i afegir la mantega perquè es desfasi.
2. Incorporar la ceba, el gra d'all picat, el gingebre i la pastanaga. Barregem tot durant 2 minuts.
3. Després, caldrà afegir les lleties, la cullera de tomàquet, el curri en pols i el comí. Tornem a barrejar.
4. Per acabar, abocar el litre de brou de verdures casolà i una mica de sal. Esperarem uns 15 minuts que es faci i ja estarà llest per servir.



Avis de la Stella i
la Luna Cabot



INGREDIENTS

Lenties
Salsitxes de porc (a trossets)
Patates
Ceba
Pebrot verd (a trossets petits)
Tomàquet ratllat
Pastanaga a trossos petits
Llorer, pebre roig, sal i oli

LLENTIES

1. Sofregir la ceba amb el pebrot verd, el tomàquet i les salsitxes. Posar el llorer, pebre roig, sal, pastanaga i patates.
2. Afegir aigua fins a cobrir-ho tot i deixar 30 minuts a foc lent.
3. Posar les lleties cuites i deixar 10 o 15 minuts més a foc lent.



Bru i Jana
Marjanet



Si les lleties són cuites, primer cal rentar-les i es posaran abans que les patates i pastanaga amb aigua freda.





Bru i Jana
Marjanet

INGREDIENTS

Pèsols congelats

Pernil salat (a trossets
petits)

1 patata a trossets petits

1 ceba tendra

2 tomàquets ratllat

1 full de llorer

Caldo

Sal i oli



PÈSOLS AMB PERNIL SALAT

1. Sofregir el pernil amb la ceba tendra, tallada a trossets petits.
2. Afegir el tomàquet ratllat, el llorer i les patates a trossos no massa grans.
3. Donar unes voltes i posar caldo (ha de cobrir les patates).
4. Deixar que bullin durant 15 minuts a foc mitjà.
5. Posem els pèsols i deixem 15 minuts més, ara a foc lent.





INGREDIENTS

Cigrons cuits
2 ous durs
1 tomàquet tallat a daus
8 pals de cranc
1 pebrot verd i 1 pebrot
groc
(tallat molt petit)
1 ceba tendra
1 alvocat a trossets
Tonyina en oli d'oliva



Bru i Jana
Marjanet

AMANIDA DE CIGRONS

1. Es barregen tots els ingredients a una font.
2. S'amaneixen amb una mica de sal i un batut d'oli, una cullera de vinagre i una cullera de mostassa.



TRUITA DE LLEGUMS



UMA I VERA

INGREDIENTS

Mongetes

All

Julivert

Oli

4 ous



1. A una paella posem una mica d'oli i introduïm les mongetes. Quan estiguin una miqueta fetes, afegim l'all i el julivert i remenem.
2. Al cap de 3 - 4 minuts ja estaran tendres i les podem treure de la paella. Les posem a un bol amb els 4 ous batuts i remenem.
3. Posem una miqueta d'oli a la paella i aboquem l'ou i les mongetes.
4. En el moment que es comenci a posar daurada, caldrà donar-li la volta amb l'ajuda d'un plat.
5. Quan estigui feta per l'altra costat, podem retirar-la del foc i estarà llesta per servir.





AVIS DE
L'OLEGUER

INGREDIENTS

Llenties cuites
Pebrot vermell
2 tomàquets
Ceba
Arròs
2 ous durs
Una mica de sal
Mig got d'aigua
Olives negres
1 branca de julivert
Oli

ARRÒS I LLEGUMS

1. Bullir l'arròs i conservar.
2. Tallar el pebrot, els tomàquets i la ceba.
3. Escalfar una mica d'oli a una paella. Incorporar el pebrot, els tomàquets i la ceba.
4. Afegir les llenties a la paella, mig got d'aigua i remoure durant 10 minuts.
5. Situar a un plat l'arròs amb l'ajuda d'un motlle.
6. Per decorar l'arròs, tallarem les cantonades de l'ou dur per fer-les servir d'ulls i un trosset d'oliva per fer el nas. D'altra banda, farem servir el julivert per fer l'iris dels ulls.
7. Un cop està fet el sofregit amb les llenties, els posem al plat vorejant l'arròs.
8. Per acabar, tallem un ou dur per la meitat i el farem servir com orelles. D'aquesta manera, decorarem el plat com si fos la cara d'un os.





Pau i Marc Gistau

INGREDIENTS

250 g cigrons cuits

40 g farina

50 ml llet

50 g de formatge parmesà
(pols)

2 ous

Mitja cullera de llevat

Sal, pebre i oli

HAMBURGUESA DE CIGRONS

1. Aixafar els cigrons amb una forquilla i ficar-lo a un bol amb tots els ingredients (excepte l'oli) i barrejar.
2. A una paella, fiquem una mica d'oli i anem afegint la massa amb una cullera, donant-li la forma.
3. Quan agafen una mica de color, els hi donem la volta perquè s'acabin de fer per l'altre costat.



SUGGERIMENT

Acompanyar amb amanida o sofregit



ÀVIA DEL JOAN I
DEL JORDI ORTELLS

INGREDIENTS

250 g cigrons cuits
25 g llevat (tipus Royal)
150 ml de llet
1 Ou
Canyella en pols
Pell de llimona, mandarina o
taronja ratllada (a escollir)
3 cullerades soperes de
sucre
175 g farina
1 cullerada de cafè de
bicarbonat
Oli de gira-sol

BUNYOLS DE CIGRONS

1. Escorrem els cigrons i els posem al pot de la batedora. Afegim la llet, l'ou, la canyella, la pell de la fruita ratllada, el sucre i el llevat.
2. Triturem tot molt bé.
3. Introduïm el bicarbonat i la farina. Tornem a triturar fins a aconseguir una massa que sigui fina i consistent.
4. Posem bastant d'oli en un cassó i el posem al foc.
5. Quan l'oli s'escalfi, ens ajudem amb dues culleres i posem rodones de massa fins que estiguin ben rossetes.
6. Un cop estiguin ben cuits, en un altre bol arrebossem els bunyols amb sucre i canyella.
7. Deixar-los refredar una mica.





Ninona Borotau

INGREDIENTS

3/4 kg de cigrons

2 ous durs

Picada

1/2 kg d'espínacs (opcional)



CIGRONS AMB OU DUR, ESPINACS I BACALLÀ

1. Coure els cigrons, escorre'ls i reservar. Bullir espínacs i reservar (conservar una mica d'aigua de cocció).
2. Tallar ou dur
3. Fregir unes llesques de pa.
4. Deixar refredar l'oli, preparar una picada amb el pa fregit, all, ametlles, l'aigua de cocció i una mica de vinagre.
5. Afegir una cullerada de pebre roig a l'oli, la picada, cigrons, espínacs i ou dur. Remenar bé i deixar coure tot 5 minuts.



Cigrons amb xampinyons, carbassó i ou dur



INGREDIENTS

Oli d'oliva
Carbassó
Xampinyons
Ou dur
Grans d'all laminats
Ceba tendra
Sal i tomàquet
Picada d'ametlla pa torrat i all
Julibert

INSTRUCCIONS

1. Escalfar una mica d'oli
2. Introduir els alls i després la ceba tendra i el tomàquet per fer el sofregit.
3. S'incorporen els xampinyons i el carbassó i es deixa que es faci durant 5 minuts.
4. S'afegeixen els cigrons i una mica d'aigua
5. Per últim, afegir la picada i a menjar!



Kilian i Ethan Fontanals



INGREDIENTS

300 g de mongetes del ganxet

1 gra d'all

1 ceba



1 tomàquet madur petit

1 fulla de llorer

1 cullerada petita de pebre roig

1 tros de xoriço

Oli d'oliva verge



INSTRUCCIONS

- Posar les mongetes en remull la nit d'abans. Al matí s'escorren i es posen a una olla amb aigua.
- S'afegeix el cap d'all, la ceba, el tomàquet, la fulla de llorer, el pebre roig, el xoriço i un bon rajolí d'oli.
- Es posa l'olla al foc a temperatura mitjana i quan comença a bullir es baixa el foc al mínim perquè es vagin bullint les mongetes lentament. Durant el temps de cocció es va afegint una mica d'aigua a mesura que aquesta es va consumint (màxim 3 vegades).



 2 hores

MONGETES ESTOFADES



Lucía Segura Ibars

FAVA PARADA

(Favada menorquina)



INGREDIENTS

- 1 kg de faves seques i pelades
- Costelles o ossos de porc
- 2 litres d'aigua mineral
- 3 grans d'all
- 2 cebes
- 2 tomàquets
- Sobrassada
- Oli, sal i pebre



INSTRUCCIONS

1. Posar en remull les faves durant un mínim de 3 hores.
2. En una cassola amb oli posem a sofregir la ceba i els alls ben picats.
3. Quan la ceba estigui daurada, s'afegeix la costella de porc.
4. Afegim el tomàquet triturat i la sobrassada i ho deixem coure.
5. Quan estigui tot ben sofregit, posem sal i pebre, afegim l'aigua i les faves ja escorregudes.
6. Deixem cuir fins que estiguin al punt òptim

INGREDIENTS

Lenties pardines

Ceba, porro, calçot, all

Pebrots (verds, vermells, grocs)

Carbassa, carbassó, bleda,
espinac.

Sal

Curri en pols



INSTRUCCIONS

1. Rentar les lenties
2. Fer un sofregit amb ceba, ceba tendra, porro, calçot i all. Afegir els pebrots tallats a quadrets.
3. Quan estigui sofregit, posa-hi aigua freda i les lenties.
4. Si tens més verdures, les pots afegir en funció del temps de cocció de cada una d'elles (carbassa, carbassó, bleda, espinac...)
5. A mig cuire, posa-hi sal i curri en pols.



1 hora

LLENTIES AMB VERDURES



Espirals amb mongetes seques



4 persones



INGREDIENTS

300 g d'espivals

80 g de salsitxa

300 g de mongeta seca (ja remullada o de pot)

3 tomàquets

3 gots de caldo vegetal

1 paquet d'herbes aromàtiques (farigola, llorer, romaní)

1 ceba

1 pastanaga

1 tall d'api

2 grans d'all

2 cullerades d'oli d'oliva

Sal

INSTRUCCIONS

1. Bullir les mongetes amb la ceba, pastanaga, api, herbes, un gra d'all i el caldo vegetal (1,5 h)
2. Escaldar els tomàquets, pelar-los, eliminar les llavors i trossejar-los
3. Tallar les salsitxes i daurar-les a la paella amb l'altra gra d'all trossejada. Afegir els tomàquets i les mongetes escorregudes. Salar i bullir 5 minuts
4. Afegir caldo de les mongetes a la paella i bullir 15 minuts més (opcional: escampar julivert tallat)
5. Bullir la pasta fins que estigui al dente. Escorre-la i incorporar-la a la paella amb les mongetes i salsitxes.



ARRÒS DE FESOLS I BLEDES



INGREDIENTS

Bledes tendres
(blanquinoses)

Fesols blancs secs (remullats
de la nit abans)

Patata tallada a quadrets i
una sencera

Oli i arròs

Pebre-roig, sal i un pessic de
pebre-negre en pols

Tomaca picolada

Ceba

Ou dur

1. Les bledes i els fesols es posen a bullir en aigua freda, ja mig cuits se'ls afegeixen els trossets de creïlla.
2. Se sofregeix la ceba i la tomaca, es tira una culleradeta de pebre-roig i s'aboca tot a la cassola on bullen els fesols i les bledes.
3. Al cap de deu minuts, es posa la sal, el safrà i un pessic de pebre-negre, es rectifica d'aigua i es posa l'arròs
4. Quan ja és al plat, es posa una mica d'ou bullit picat.

NOTA: Compte que l'arròs no quedi massa caldos, sinó amb un brou travat i fluidament dens



..LLENTIES CRUIXENTS..

INGREDIENTS



Llenties
Oli d'oliva
Sal



INSTRUCCIONS

1. Posar al foc una paella amb oli d'oliva
2. Quan s'escalfi, introduïm les llenties a la paella i afegim una mica de sal.
3. Remenarem fins que estiguin ben fetes.
4. Quan estiguin, les trèiem de la paella i les posem a un plat amb un tros de paper perquè absorbeixi l'oli.



ÀVIA PAULA BAILETTI



FESOLS O CIGRONS AMB CEBA

INGREDIENTS

500 g de fesols o bé cigrons
cuits
2 cebes
Oli d'oliva
Un polsim de sal

INSTRUCCIONS

1. Posar en una paella oli d'oliva
2. Sofregir una mica la ceba
3. Afegir els cigrons o bé els fesols i coure-ho fins que estigui tot daurat



Hamburgueses de llentia vermella i verdures



INGREDIENTS

- 250 g de llentia vermella
- 1 ceba mitjana
- 2/3 pastanagues mitjanes
- 3 cullerades de farina integral
- 1 gra d'all
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge
- Una mica de julivert fresc (opcional)
- Espècies al gust

INSTRUCCIONS

1. Bullir la llentia vermella durant 15 minuts fins que quedin toves i escorre-les.
2. Picar l'all i la ceba i passar-ho per la paella amb una mica d'oli. Afegir la pastanaga ratllada.
3. Afegir les lenties cuites amb la pastanaga, l'all, la ceba i les espècies al gust.
4. Un cop ben barrejat, apagar el foc i afegir-hi la farina i el julivert picat. Deixar-ho refredar.
5. Fer les hamburgueses de la mida que es vulgui amb la mà.

Maite Freixas Segalà



EMPEDRAT DE CIGRONS



4 persones



15 minuts



INGREDIENTS

400 g de cigrons cuits a casa o de pot
4 ous durs
Tomàquet per amanir
2 llaunes de tonyina
Olives farcides
Pebrot vermell o verd (opcional)

INSTRUCCIONS

1. Tallar-ho tot a trossets petits
2. Barrejar tots els ingredients
3. Amanir amb oli d'oliva o amb maionesa



Ciutat d'Alba

CASSOLETES DE LLENTIES



JAUME ANGLÈS

INGREDIENTS

Formatge crema

Llenties

Bacó

Crema de llet

Formatge ratllat

Ou batut



1. Primer de tot, agafem diverses cassoles per fer les llenties.
2. A continuació, incorporarem tots els ingredients a cadascun dels recipients: formatge crema, llenties, bacó, crema de llet, ou batut i formatge ratllat.
3. Per acabar, escalfem el forn a 180 graus i introduïm els recipients durant 18 minuts.



INGREDIENTS

300 g de bròcoli bullit
100 g de pa ratllat o farina de
civada
50 g d'espàrrecs bladers
Oli d'oliva verge extra
2 ous

Per la Salsa:

1 iogurt grec
Mitja llimona

Una mica de julivert /
coriandre



INSTRUCCIONS

1. Bullir el bròcoli
2. Bullir els espàrrecs
3. Barrejar amb la farina de civada i els dos ous
4. Fer la salsa amb el iogurt i coriandre
5. Fer la forma de la croqueta i arrebossar-la en ou i farina de galeta



CROQUETES DE BRÒCOLI



Benilda Plazas



títol recepta: PASTÍS DE PASTANAGA

ingredients:

- ⊗ 120 g. De farina d'arròs
- ⊗ 50 g. Farina d'ametlla*
- ⊗ 6 dàtils medjoul
- ⊗ 170 g. De pastanaga ratllada
- ⊗ 100 ml beguda de civada
- ⊗ 80 ml d'oli d'oliva verge extra
- ⊗ 2 ous ecològics
- ⊗ 1 c.c. bicabornat
- ⊗ 1 c. p. Vinagre poma opcional ***
- ⊗ 1/2 c.c. vainilla en pols
- ⊗ 1 c.sopera ratlladura taronja

CREMA:

- . 100 g. D'ametlla marcona
- . 1 c.s. xarop d'arròs
- . 1/2 vainilla en pols
- . 60 ml d'aigua

Preparació:

1. Escalfa el forn a 157 graus
2. barreja els ous, la beguda de civada, l'oli d'oliva i el vinagre. Afegim el bicarbonat, la vainilla, la pell de taronja i la pastanaga.
3. Afegim les farines i quan estigui ben barrejat, afegim els dàtils a trossos i tornem a barrejar bé
4. Untem una plata de vidre amb una mica d'oli i posem la massa
5. ho posem en el forn uns 40 minuts (Punxar per veure si està cuit)
6. Deixar refredar

PER FER LA CREMA:

Tritura tots els ingredients (Mira la part de la crema)

Decora-ho amb la pell de taronja ***

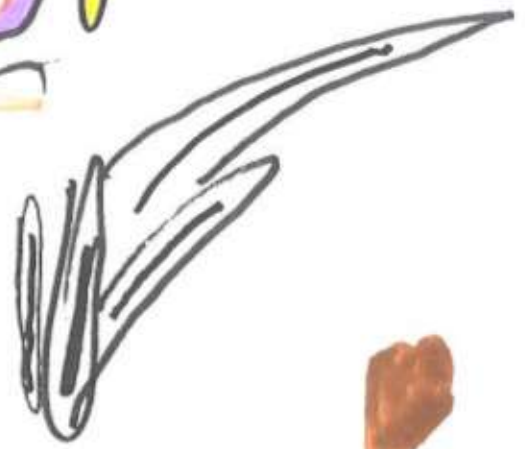
* Pot ser una altra farina ***Opcional

BON PROFIT!!!

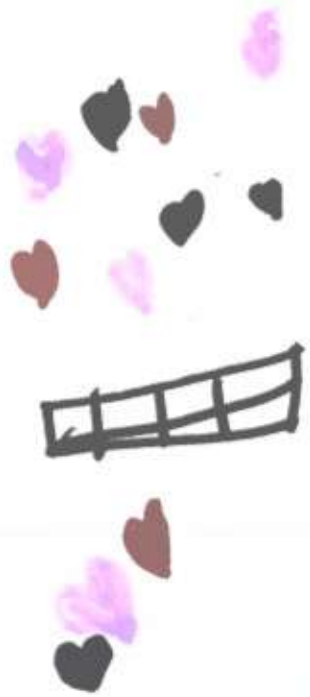
♥ BISCOCHOS +

Hola
a
azul
espero
que te
guste
nuestra
receta!!

- huevo
- 3 cucharadas de azúcar
- colacao
- trozos de chocolate blancos o negros
- yogur



FIN!!



METERLA AL HORNO!!

PASTIS DE PASTENAGA

- 4 unidades de huevos
 - 1½ tazas de azúcar (300 gramos)
 - 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)
 - 1½ tazas de harina (210 gramos)
 - 1 taza de aceite vegetal
 - 1 pizca de sal
 - 2 cucharaditas de polvos para hornear o levadura tipo Royal
 - 2 cucharaditas de canela en polvo (opcional)
 - 2 tazas de zanahoria rallada
 - ½ taza de nueces picadas
- **Para la cobertura blanca:**
- 200 gramos de queso crema
 - ½ barra de mantequilla
 - 1 taza de azúcar glass (140 gramos)

Empezaremos nuestro pastel de zanahoria fácil de hacer por la **masa del bizcocho**. Para ello, introduce los huevos en un recipiente y bátelos hasta que adquieran una textura espumosa. Asimismo, precalienta el horno a 180 °C.

Luego, **agrega el azúcar, la harina** y los polvos de hornear bien tamizados alternándolos con el aceite y sigue batiendo. De esta forma será más fácil integrar todos los ingredientes y conseguir una masa de bizcocho de zanahoria homogénea y sin grumos.

En este sentido, es aconsejable tamizar la harina previamente junto el polvo para hornear para que el pastel de zanahoria y nueces nos quede mucho más esponjoso.

Ahora es el turno de la zanahoria rallada: incorpórala junto con las nueces picadas y no dejes de batir. Si lo deseas, puedes incorporar una cucharadita de esencia de vainilla o canela en polvo. Cuando tengas la masa de la tarta de zanahoria fácil lista, unta un molde apto para horno con un poco de mantequilla y vierte la mezcla. **Deberás hornear el bizcocho de zanahoria durante media hora** aproximadamente, siempre vigilando por si requiere un poco más de tiempo.

Mientras se hornea la mejor tarta de zanahoria, puedes ir **preparando la cobertura**. Para hacerla coge un recipiente y mezcla el queso crema con la mantequilla. Cuando hablamos de queso crema nos referimos al queso de untar suave tipo Philadelphia.

Después, incorpora el **azúcar glass** poco a poco y sin dejar de batir. Si lo deseas, puedes elaborar tu propio azúcar glass o azúcar impalpable siguiendo los pasos de esta sencilla receta. *Truco: Para las coberturas siempre es mejor utilizar varillas eléctricas porque se consigue un resultado mucho más suave y cremoso, además de ser más cómodas, pero también puedes hacerlas con unas manuales en su defecto.*

Cuando el bizcocho de zanahoria esté listo, deja que se enfríe un poco sobre una rejilla y córtalo por la mitad para rellenarlo con una fina capa de la mezcla anterior. Si no quieres rellenar el **pastel de zanahoria fácil** y rico no lo cortes y simplemente unta el frosting de queso por la parte superior y los bordes.

TORRIJAS

Ingredients

- Pa del dia aleany.
- Llet
- Our (2)
- Oli d'oliva
- Sucre

Preparació

Barregem 1 L. de llet amb 3 cullerades de sucre. Tallem a llerques el pa del dia aleany i el remullam a la llet. Batem 2 ous i passem per ou el pa remullat. Aboquem el pa a una paella amb oli abundant ben calent. Treiem el pa de la paella, el posem en un plat amb paper absorbent i hi tirem sal per sobre.

Vinçet

ZUCCA: TORTILLA DE CARXOFES.

Menjador 6. Aiket i Torge

Ingredients: 6 alcachofas, 6 huevos, Sal y aceite.

Alcachofas } Se cortan las alcachofas en trocitos pequeños.
Solo lo de el medio (lo que esta blando).

Necesitas una sartén en la que le pones un chorrito de aceite (y los ingredientes). 5 min por un lado y 5 por el otro.

INJAKI: Alcachofas al horno con limón
ajo y

- Limpiar y cortar la alcachofa por la mitad a lo largo y dar golpes para abrir los "cogollos".

- La salsa: Aceite, limón, ajo, sal, "romani", "farigola", y barnejar todo.

- Tinar la salsa por encima de las alcachofas.

- Tinar $\frac{1}{2}$ got d'aigua a la sapata.

- 60 min a 180 graus.

YANUITSA 2TB

Tarta chocolate ta

Ingredientes

Harina de trigo

L~~e~~che 700 miligramas

2 huevos 700 mililitros

~~AZÚCAR~~ 280 gramos

Cacao dn Y~~po~~ 60 gramos

Agua caliente 900ml.

Polvo de hornear 2 cucharaditas

Extracto ~~de~~ de vainilla 1 cucharaditas

Sal ~~una~~ ~~una~~ - ~~una~~ pizca 

Helado de Cerezas



15 mins



Fácil



4 Helados

Ingredientes:

- 20 Cerezas
- 100g de frutos secos al natural
- 100g de requesón o queso quark
- 1 Yogur natural, griego o postre vegetal

Preparación:

Para la base:

1 Trituramos los frutos secos y los ponemos en 4 recipientes

Para el relleno:

1 Mezclamos el requesón y el yogur.

Para el topping:

1 Partimos las cerezas en trocitos, quitándoles el hueso

2 Reservamos 2-3 horas en el congelador.

Fem falafel!

El falafel és una recepta típica àrab, i és molt bona! De fet, és un dels plats més populars de tot l'Orient Mitjà. Perquè ho entengueu millor, són com croquetes o hamburgueses fetes amb cigrons, o amb faves en altres països com Egipte. I des de Sortir amb nens us expliquem com fer aquests dos tipus de falafel!

Ingredients. Per fer falafel necessitem:

- Mig kg de cigrons o faves seques i pelades
- 2 cebes picades
- Mitja tassa de julivert fresc
- Mitja tassa de coriandre
- 3 grans d'all
- 3 culleradetes de comí molt
- 1 tassa de pa ratllat
- 1 cullerada de bicarbonat o llevat en pols
- 1 culleradeta de sal
- Una mica de pebre negre
- Mitja culleradeta de caiena molta
- Oli de gira-sol



Pas a pas

- El primer pas, siguin cigrons o faves, és deixar-los en remull durant tota la nit anterior.
- L'endemà, quan estiguin tendres, triturem els cigrons o les faves amb la ceba, el julivert, els grans d'all, el coriandre i una tassa d'aigua. Ho barregem tot bé fins que quedin els ingredients ben integrats.
- Afegim a la barreja el pebre, el comí, la sal, la caiena, el bicarbonat o llevat i remenem una mica més. Després ho deixem reposar durant una mitja hora.
- Després d'aquest temps, anem agafant trossets de massa i els anem fent forma de rodones petites per després aplanar-les una mica, com si fossin mini hamburgueses!
- Una vegada tenim els falafels, els fregim durant uns 5 o 7 minuts, o fins que veiem que estan ben daurats.

Com es menja?

- El falafel es pot menjar sol o amb una mena d'entrepà com el que veiem a la foto. Per fer aquest entrepà agafem pa de pita, que podem trobar a la majoria de comerços, enciam, tomàquet, tahini, que és una mena de pasta feta amb llavors de sèbola, sal i pebre. Ho fem tot al pa de pita i queda boníssim! I si a sobre hi afegim una mica de salsa de iogurt, encara més.
- Una altra manera de menjar-se el falafel és amb una mica d'hummus per fer un petit aperitiu.

ESPAGUETIS

INGREDIENTES

- Espaguetis
- Aigua
- Salsa de tomàquet
- Tonyina

ELABORACIÓ

Primero posa el aigua a bullir després quan estigui bullint posa els espaguetis una estona després treu l'aigua i posa la salsa de tomàquet posa a un plat i sobra la tonyina.

BATUT DE SÍNDRIA

Unes postres sanes i nutritives: batut de síndria

Quan la síndria està a les fruiteries s'ha d'aprofitar al màxim! Perquè és una de les fruites més sanes, acolorides i bones que hi ha. Hi ha moltes receptes per fer amb la síndria, però us expliquem una que és ràpida de fer i molt bona, per prendre en qualsevol moment: el batut de síndria.



Ingredients

Per fer aquest batut de síndria hem de tenir:

- 200 gr. de síndria
- 1 iogurt natural, sense sucre
- 4 cullerades de llet
- Una cullerada de mel o sucre
- 4 glaçons de gel

Pas a pas!

Fer aquest batut és facilíssim i no ens porta més de 5 minuts. Primer tallem la síndria i li traiem les llavors per deixar els trossets de síndria a un got gran.

A continuació incorporem el iogurt i la llet per batre una mica.

Una vegada estigui batut, aboquem la mel, o el sucre, i continuem batent fins que tot quedi ben integrat. Servim en gots amb el gel.

Perquè quedi més bo, hi podem afegir cacau pur pel sobre. També es poden incloure altres fruites per acompanyar la síndria, com el plàtan. I ho prenem ben fresquet!

Fregit amb Salami

Ingredients

- Platan Vert més o menys 4
- Oli d'oliva 400g
- 1 Salami
- 20g de sal

Elaboració

1. Es talla el platan i el salami en rodanxes. Pas 2
Posem l'oli d'oliva a una sartena i posem el platan i el salami. Pas 3
Després es veu que si fregim en uns minuts. Pas 4 Posem a
un plat i posem sal i els platan xerats. Pas 5 Posem a
uns minuts després al plat i es comença.

VEGETAL DE TONYINA AMB PA ÀRAB

- Amb tomàquet, olives, alvocat!
- Vegetal de tonyina. Obrim el pa.
- Untem les dues cares amb maionesa.
- Afegim el tomàquet, les tàpares i l'alvocat!



- A sobre hi posem la tonyina i les olives.

- Ja el podem tapar!



És un entrepà gegant per compartir!

Tarta de poma

Per fer una Tarta de poma és necessita aquests ingredients: 2 pomes, 1 ou, 1 massa de aigües i a gust la canella, 60 minuts, 30 g de sucre, a gust ralladura de llimona.

Com fer-la

As punxa la vare i és doblegan les puntes és posa la canella en pols a gust per sobre la massa. Es tallan les pomes a laminas i es posen sobre la massa i es fica al forn 15 min a 180 graus i mentres tan prepara la crema un got de batre un ou a sucre, nata la ralladura de llimona és patra tot unant pasan els 15 min és tira la crema per sobre i és queda 15 min al forn hi ha esta.

Buñuelos de manzana

Ingredientes

- 200 g. harina
- 1 cucharadita levadura
- 1 pisco de sal
- 75 g. azúcar
- 2 huevos
- 230 g. leche
- 100 g. manzana
- aceite para freír

Preparación

1.50

1 Separar las claras de las yemas de los huevos y reservar ambas.

2 Mezclamos en un bol las yemas con el azúcar y batimos bien hasta que espume.

3 Añadimos harina la levadura la pisco de sal y la leche. Mezclamos bien hasta que se haya integrado todos los ingredientes.

4 Cortamos la manzana en cubrebotas y la añadimos al bol y mezclamos.

CREMA DE CARBASSA

INGREDIENTS:

⇒ 1 carbassa

⇒ 1/2 moniato

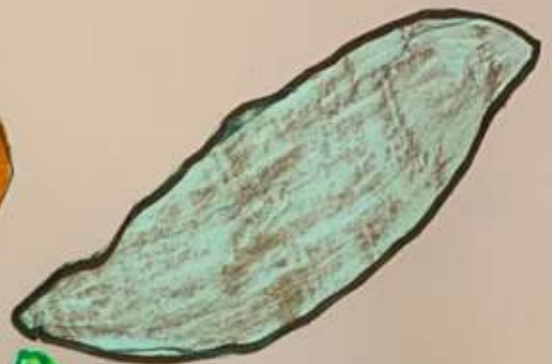
⇒ 1/2 ceba

⇒ 2 pastanagues

⇒ Aigua

⇒ 2 cullerades d'oli d'oliva

⇒ Sal



ELABORACIÓ:

1. Posar a escalfar 5 gots d'aigua amb 2 cullerades d'oli d'oliva en una cassola al foc durant 25 minuts fins que comenci a bullir.
2. Mentrestant, començar a pelar la carbassa, el moniato, la ceba i les pastanagues.
3. Quan l'aigua ja estigui bullint, posar tots els ingredients dins de la cassola.
4. Seguidament, treure una mica d'aigua de la cassola.
5. Per anar acabant, triturar tots els ingredients fins que quedi una crema fina.
6. Finalment, barrejar-ho tot i posar sal al gust!

BON PROFIT!!!

Pizza Marinera



* Ingredients per a la massa:

- 500 grs. de farina integral.
- 2 cullarades d'oli d'oliva
- 20 grs. de llevat fresc
- 1 cullarada de sal
- 240 ml d'aigua tèbia



* Ingredients per a la pizza:

- 100 grs. de salsa de tomàquet casolana.
- 2 llaunes de tonyina
- 100 grs. de gambes
- 15 oliver negres
- Formatge mozzarella.
- Ornga



ELABORACIÓ

Per fer la massa de la pizza, primer possem la farina en forma de volcà. En mig afegim l'aigua tèbia amb el llevat dissolt i l'oli. Tambè afegim la sal. Començem a amassar fins aconseguir una massa homogènia. Aleshores estenem amb un corró, donant forma rodona, com una bola. Deixem reposar en el vol, durant dues hores, tapant en un drap. Després estenem la massa. Repartim la salsa de tomàquet, afegim la mozzarella i també la tonyina. Delicadament anem passant les gambes i les olives. Possem una mica d'orenga per sobre. Introduïm al forn preescalfat, durant 20 min. aprox, a 250°C.



RECEPTA

TÍTOL:

puré de Carbassa

INGREDIENTS:

- Carbassa
- Pastanaga
- Patata
- formatget

PERQUÈ HEM ESCOLLIT AQUESTA RECEPTA:

Perque es saludable i rapida de fer.

QUÈ TÉ D'ESPECIAL AQUESTA RECEPTA:

Que la mama fa a aquest puré a casa.

PREPARACIÓ:

- tallen carbassa, pastanaga i patata.
- bullim tot 20 minuts.
- afegim un formatget.
- triturem tot i posem una mica d'oli.

IA SOPAR



Se t'ham passat els plátams i els plençaràs...

NO!!



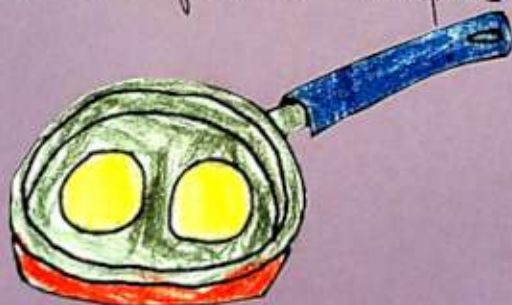
Millor pots fer unes riquíssimes coquetes de plátam, i sense sucres afegits!!

• INGREDIENTS:



• PREPARACIÓ:

- ① Xafem bé el plátam, batem els dos ous i ho barregem.
- ② Si afegim les dues cullerades de farina fina de blat de moro i toquem a barrejar bé tot.
- ③ Posem una paella a escalfar amb una mica d'oli d'oliva, ho escampem bé amb l'ajuda d'un pinzell de cuinar. Quan estigui bé calent amb un cullerot anem ficient la barreja donent-li forma de petites coques.



- ④ I ja estem llestes per menjar, BONÍSSIMESS !!

BON PROFIT !!

NOM DE L'ESPLAI O ESCOLA QUE PRESENTA LA RECEPTE:

Escola Guillem de Clarà

TÍTOL RECEPTE: Pancakes

INGREDIENTS: Harina de trigo, levadura, huevo, leche, Azúcar, Manteca Fundida, Sal

PREPARACIÓ: Para empezar agregamos la harina, luego leche luego añadimos los huevos y la manteca fundida dejamos reposar la masa 30 minutos y pasado el tiempo cocinamos en una sartén de un lado. volteamos y luego la ponemos en el plato y la decoramos con la crema de Frutos rojos

PER QUÉ S'HA ESCOLLIT AQUESTA RECEPTE? QUÈ TÉ D'ESPECIAL?

Porque es mi preferida y siempre lo hacemos en casa



Croquetas de Jamón **6**

Ingredientes

- mantequilla
- harina
- leche
- Jamón
- aceite
- huevo 2
- pan rallado

Utensilios

- Cacerola
- Sarten
- Bal
- varillas

Primero se prepara el jamón cortadito fino.

En la cacerola se pone la mantequilla al fuego lento. Cuando la mantequilla este derretida se añaden 2 cucharadas de harina y se remueve para que no haya grumos y se va añadiendo la leche sin dejar

de remover se va ~~añadiendo~~
añadiendo hasta que quede
una bechamel bien espesa.

Después se añade el jamón

se mezcla bien y se pone
todo en un plato y se deja
enfriar. Aa Después de

12 horas hacemos las croquetas
ponemos en un bol los huevos
y los batimos bien y en los

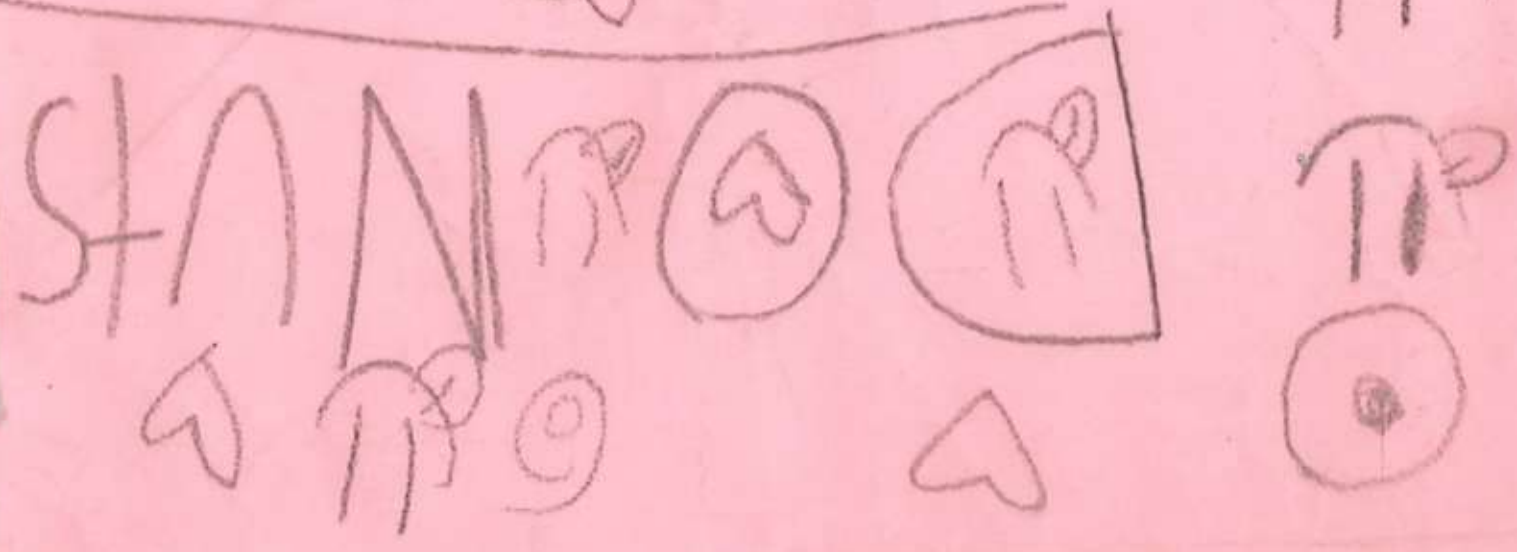
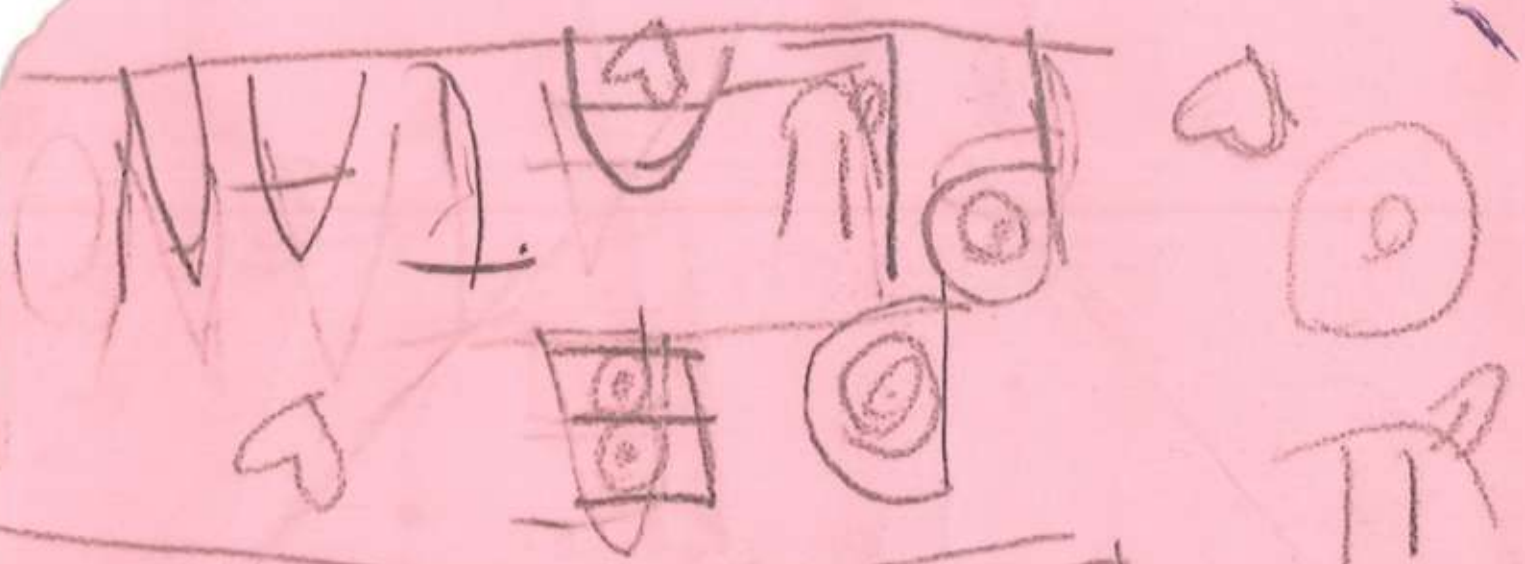
platos ponemos la harina y el
pan rallado. Con una cuchara

vamos cogiendo la masa de las
croquetas (poco) y la ponemos en

la harina la rebozamos y la
firmamos, la metemos en el huevo

que se reboza bien y se mete
en el pan rallado, luego

se fire i al plato



Donut de Patata

- 1* Un plat de fons
- 2* Un litre d'oli
- 3* Farina, 100g
- 4* Llabat, 100g
- 5* Una cullera de sal
- 6* Opcional: 2 culleres de baïlilla líquida
- 7* Opcional: 2 culleres de sucre

Desfem el plat i afegim la resta d'ingredients. Un cop feta la massa, la posem al motlle i 3 minuts al microones.

Podem per veure si està fet, sino ho deixem 30 seg més.

Deixem refredar i treiem els donuts del motlle.

Desfem la chocolata al microones, en intervals de 30 seg.

Figuem els donuts a la chocolata i després 2 minuts al congelador.

RECTA DE PIZZA.



- INGREDIENTS

• SADI EKHI 10g

HA!

• QUESO


• TOMATE

• MASA DE RISSA

MARIA

20

TORTISA FRANCESA.

Tienes que cojer
2 quebas ; luego las
cascar ; luego las
Una ~~lana~~ bates cojer
Esto  maso lo pones en el
Lo pones en el 7. menos it
i lo acer con una pala
o algo i lo sa ~~que~~ cojer
de la parte en
i mui bien
ya lo tienes

cojer
una paca



Tortisa
Francesa

*"Menjar sa és bo
per a tu i pel planeta"*



Consulta aquestes
i moltes més receptes
a la nostra web



Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai



Cofinançat per
la Unió Europea

El projecte CRI LIFE ha rebut finançament del Programa LIFE de la Unió Europea

**OBJECTIUS
DE DESENVOLUPAMENT
SOSTENIBLE**

Les idees i opinions expressades són únicament de Fundesplai
i no reflecteixen necessàriament les de la Unió Europea o CINEA.
Ni la Unió Europea ni l'autoritat concedint poden ser
considerades responsables de les mateixes.