



CUINEM PER CUIDAR

RECEPTARI VEÏNAL EN CONFINAMENT

#CuinemPerCuidar #MengemCarxofa

CENTRE CÍVIC PALMIRA DOMÈNECH
CENTRE CÍVIC SANT JORDI - RIBERA BAIXA



Ajuntament del
Prat de Llobregat

PRESENTACIÓ

La manera com mengem implica també formes diferents de relacionar-nos: des d'anar a comprar, des d'allò que mengem i com ho cuinem, passant també per la forma en què ho mengem. Aquests dies de confinament moltes ens hem adonat de la importància de la cuina per estar bé. Dit d'una altra manera, depenent de com ens cuinem, ens sentirem persones més cuidades o no. El ritme de vida que fins abans del confinament havíem portat sovint implicava relegar l'alimentació a un segon pla: menjar ràpid, cuinar de pressa, menjar sols i fora de casa, etc. Ara ens és necessari cuinar-nos cada dia i per a tots els àpats. A les nostres llars hem descobert receptes, ingredients, hem cuinat junts i juntes, hem menjat en la mateixa taula més sovint, si som una persona sola de ben segur que hem tingut la necessitat de reinventar-nos i, en general, hem estat més temps davant dels fogons. En definitiva, ens hem relacionat de manera diferent a través de l'alimentació. Menjar no és només ingerir aliments, és cuidar-nos, una tasca assumida per les dones al llarg de la història. Per això, aquest confinament ens ha ofert una oportunitat: l'opció de reinventar-nos i aprendre a cuinar per cuidar-nos.

Des dels Centres Cívics Palmira Domènech i Sant Jordi-Ribera Baixa es va engegar la proposta de compartir receptes entre el veïnat per crear comunitat, intercanviar coneixement i tenir més idees per cuidar-nos millor. A través del hashtag #CuinemPerCuidar hem rebut moltíssimes i variades propostes. Són les que trobareu en aquest receptari construït de manera col·lectiva, i organitzat en tres apartats: en el primer, entrants i plats principals; el segon, dedicat a la carxofa Prat; en l'últim, les propostes dolces. Trobareu que les receptes estan expressades de manera quotidiana. Les mesures, les expressions o la forma de la recepta són ben variades, com ho són quan algú ens anota en un paper la seva recepta i l'afegim al nostre receptari.

Bon profit!

ÍNDEX

PLATS PRINCIPALS

Arròs amb verduretes i bolets	05
Boletes de formatge Labneh casolà	06
Brochetas de pollo marinadas	07
Bunyols confinats	08
Calamarsets amb favetes baby	09
Cuscús de carne y verduras	10
Fideos de arroz con tofu y verduras	11
Harira	12
Knäckebröd (Pan crujiente de semillas)	13
Nyoquis de carbassa	14
Pa sense llevat	15
Paella a la brasa	16
Pasta fresca	17
Patatas en espiral al horno	18
Patatas rellenas de confinamiento	19
Pollastre amb arròs al roquefort	20
Potaje de bacalao	21
Solomillo con salsa de mostaza	22
Spaghetti a la boloñesa	23
Tortilla de calabacín, verduras y gambas	24
Trinxat a mi manera	25

CARXOFA

Presentació	27
Les Escarxofes del Prat!	28
Alcachofas al horno: a mi manera	29
Arròs amb escarxofes i costella	30
Arròs de recapte amb carxofa	31
Carxofes amb salsa murciana	32
Chips de alcachofa	33
Escarxofes farcides	34
Hummus de carxofa Prat	35
Paella de carxofes del Prat, verdures i bolets	36
Pizza d'escarxofes, romesco i cansalada	37
Pollastre amb guarnició	38
Truita de carxofes i espàrrecs	39

POSTRES

Basbousa de coco	41
Bizcocho casero de limón	42
Brownie	43
Magdalenes de poma i canyella	44
Mantecados dormidos con cabello de ángel	45
Mona valenciana	46
Pastís de carbassa i canyella	47
Pastís vegà de poma	48
Peditos de monja	49
Tarta de queso de la tata	50
Tarta de limón	51

ALTRES PLATS	52
--------------	----

GRÀCIES	61
---------	----



PLATS PRINCIPALS

del cuscus
a la truita



Elaboració:

Tallem les verdures pel sofregit ben petites o les passem per la túrmix. Escalfem una paella i tirem les verdures tallades o triturades i deixem que es facin a poc a poc. Hem d'aconseguir que agafi color (li donarà color a l'arròs) però que no es cremi. Quan estigui llest, retirem. Fem una picada d'all i julivert al morter o amb la túrmix.

Tallem totes les verdures i els bolets i anem saltejant, que quedin ben fets. Ho podem fer directament a la paella on farem l'arròs. Una vegada hem acabat, ajuntem totes les verdures i els bolets a la paella i tirem l'arròs, el sofregit i la picada d'all i julivert. Podem deixar-ho així si encara no volem dinar i fer el vermut tranquil·lament.

Escalfem el caldo de verdures, encenem el foc de la paella i comencem a mullar l'arròs. Recordem: el doble de quantitat de caldo que d'arròs (més o menys... Depèn també de si ens agrada més melós o més sec). Pugem el foc al màxim i barregem tots els ingredients. Tot i que podem anar posant sal quan fem tota la preparació prèvia, ara és el moment de corregir el punt. Deixem que comenci a bullir i baixem el foc. En 20 minuts tindrem un arrosset de verdures llest! Si volem socarrar, només cal que pugem el foc just abans d'apagar-ho fins que comenci a sortir fum una mica més blanc. Bon profit!



Ingredients:

Arròs: mig got per persona
Caldo de verdures:
el doble que d'arròs
Verdures variades: carxofa,
espàrrec, albergínia,
mongeta tendra, tomàquet xerri
(tot el que tinguis per la nevera!)
Bolets variats: xampinyons, xiitake,
o el que tinguin a la botiga!
Dependrà de si és temporada
o no.
Verdures pel sofregit: pebrot
vermell, pebrot verd, ceba i all
Picada: all, julivert i oli
Sal
Oli per saltejar les verduretes
i fer el sofregit

BOLES DE FORMATGE LABNEH CASOLÀ



Jose Luis Llamas



Elaboració:

Agafem els dos iogurts i els aboquem en un bol. Li afegim la sal. Ho removem bé.

Es fan boles amb un drap, de manera que estrenyent vagi deixant anar l'aigua. Deixem les boles reposar un parell de dies i ja estarà llest per menjar.

Es pot complementar amb espècies. Per conservar-lo, es pot posar en oli d'oliva.



Ingredients:

Dos iogurts
Una cullerada petita de sal
Espècies



Elaboració:

Se hace una marinada con yogur y especias. Podéis poner las que queráis. Yo he puesto orégano, pimienta, curri, pimentón, comino, canela, sal, ralladura de limón, zumo de limón y sal.

Se trocea el pollo y se deja marinando en una bolsa con la mezcla. Mínimo unas horas, pero de un día para otro mejor.

Luego se hacen brochetas con el pollo. Se dejan en remojo los palos primero. Así no se queman.

Hacer las brochetas a la plancha y de guarnición ¡lo que queráis!



Ingredients:

Pechugas de pollo
Sal marina
Lima
Pimentón picante
Comino
Curri
Orégano
Pimienta
Canela
Yogur natural



Elaboració:

Dessalem el bacallà. 3 canvis d'aigua en 24 hores, l'anem tastant fins que tingui el punt de sal just.

Bullim el bacallà d'un a tres minuts (depenent del tros) amb un all sense germinat.

Tallem el julivert i l'all escaldat a quadradets petits i l'aixafem amb un morter. Un cop aixafat, ho posem dins d'un bol i hi afegim el llevat i el bacallà trencat a bocins (sense pell). Ho anem aixafant amb l'ajuda de la mà de morter dins del bol.

En un pot de túrmix hi desfarem el fetge amb mig got de llet fresca.

Aquesta emulsió la barrejarem amb el bacallà dins del bol. Hi tirem la farina tamisada i ho anem barrejant amb les varetes fins que ens queda una massa.

En una paella fonda hi posem l'oli fins que estigui ben calent i hi anem tirant cullerades de la massa fins que ens quedi el bunyol fregit.

Reservem els bunyols fregits en una safata amb paper absorbent.



Ingredients:

1 o 2 trossos de morro de bacallà d'uns 300 g
Mig got de llet fresca
Una llauna de fetge de bacallà
2 alls
2 ous
180 g de farina
Un manat de julivert
Oli d'oliva verge extra
Llevat
Sal



Elaboració:

Pochar la ceba durant 20 minuts més o menys.

Tirar els calamarsets tallats de la mida d'una mossegada i deixar-los cuinar 5 minuts a foc fort.

Després, afegir 1/2 got de vi blanc i deixar 5 minuts més a foc fort.

Afegir les favetes. Deixar 7 minuts més i... voilà!



Ingredients:

Favetes baby
1/2 got de vi blanc
Ceba
Alls tendres
Oli



Elaboració:

El plato del cuscús consta de dos partes: el cuscús (sémola) y el guiso de carne y verduras.

1ª parte: Guiso de carne y verduras:

En una cazuela grande se echa el aceite, la carne troceada, la cebolla y el tomate picados. Se añaden las especias y se sofríe un poco.

Se añade 1 litro de agua y se deja cocer en olla exprés durante 30 minutos para que se haga bien la carne.

Se abre la olla, se añade ½ litro de agua, la zanahoria, el nabo y la col (cortados en trozos grandes) y el cilantro y el perejil. Se deja cocer a fuego lento (sin cerrar la olla) durante 15 minutos, luego se añaden la calabaza y el calabacín (cortados en trozos grandes) y se deja otros 15 minutos.

Por último se añaden los garbanzos y se deja 5 minutos más al fuego.

2ª parte: Cuscús

Mojamos el cuscús con un poco de agua, se remueve suavemente y se deja reposar para que la sémola se infle y se ablande.



Ingredients:

1 kg de cuscús
1 kg de carne (cordero o ternera)
1 tomate grande
3 zanahorias
2 nabos
2 calabacines
1 cebolla grande
1 trozo de calabaza
1 col pequeña
200g de garbanzos cocidos
½ vaso de aceite de oliva
Especias: pimienta negra, jengibre, cúrcuma, canela y azafrán
Sal
Cilantro y perejil (unas ramitas)

FIDEOS DE ARROZ CON TOFU Y VERDURAS



Luna Tassin



Elaboració:

Ponemos a cocer todas las verduras troceadas con el caldo de verduras y un poco de jengibre en rodajas.

Freímos un poco el tofu y cocemos los noodles de arroz fino y cuando la sopa está lista, solo hay que mezclar todo junto, dejarlo cocinar 5 minutos y listo!!

Como toque final se puede añadir un poco de limón o salsa de soja.



Ingredients:

Puerro
Calabacín
Zanahoria
Habichuelas verdes
Caldo de verduras en polvo
Tofu
Fideos de arroz fino
Jengibre
Limón o salsa de soja al gusto



Elaboració:

En una olla grande se trocea la cebolla, el perejil, el cilantro, el apio y el tomate. Se tritura todo.

Después, se echa la carne en daditos, el aceite y las especias. Se sofríe todo bien y luego se echa agua hasta tapar la carne.

Se echan los garbanzos y se deja cocer a fuego lento hasta que la carne y los garbanzos estén hechos.

Se vuelve a echar bastante más agua y, cuando esté todo hirviendo, se echa la harina disuelta anteriormente en un poco de agua y se va removiendo de vez en cuando hasta que esté todo muy bien mezclado.

Finalmente, se echan los fideos, se bate un huevo y se echa unos minutos antes de apagar el fuego.

Se suele acompañar con dátiles, higos pasas y dulces.



Ingredients:

- 1 Kg de carne de ternera
- 1 o 2 huesos
- 1 bote de tomate triturado
- 1 cebolla grande
- 2 cucharas soperas de salsa de tomate concentrado
- 2 cucharas soperas de aceite de oliva
- 1 manojo de perejil, cilantro y apio frescos
- 100 g de fideos finos
- 150 g de garbanzos previamente remojados y pelados
- 5 cucharas soperas de harina
- 1 huevo para decorar
- Sal, pimienta negra, jengibre y canela

KNÄCKEBRÖD (PAN CRUJIENTE DE SEMILLAS)



Maialen Ormaetxea



Elaboració:

Mezclar todo (excepto la sal).

Poner en el horno a 200 grados.

Poner papel de horno en la bandeja y extender la masa sobre ella.

Echar sal marina sobre la masa extendida.

Meter en el horno 30 minutos a 200 grados.



Ingredients:

200 ml de harina de espelta

250 ml de mix de semillas

50 ml de aceite de oliva

1 pizca de sal marina

200 ml de agua hirviendo

NYOQUIS DE CARBASSA



Clara G



Elaboració:

Obrir la carbassa i treure les llavors i fibres. Tallar-la en tires i fornejar-la a 70 graus durant 30 minuts. Mentrestant, es couen les patates amb pell en abundant aigua.

Un cop bullides, es pelen i es trituren, i s'estén el puré perquè es refredi. Es tritura la carbassa fornejada i es barreja amb la patata. Es condimenta tot amb sal i nou moscada. S'amassa el puré i s'hi afegeix farina fins que es formi una massa que no s'enganxi a les mans.

Es fan petits bastons amb la massa i es tallen en trossets diagonals. Es couen els trossets (nyoquis) en aigua fins que surin. Es treuen amb una escumadora. Finalment, se saltegen en una paella amb oli. Se serveixen calents amb el pomesà.



Ingredients:

1 kg de carbassa
Aigua
1 kg de patates
200 g de farina
Nou moscada en pols
5 cullerades d'oli d'oliva
Parmesà ratllat



Elaboració:

Escalfar el forn a 200°. Preparar una safata amb paper de forn.

Barrejar la llet i el suc de llimona, barrejant-ho bé, i deixar-ho reposar 15 minuts.

Barrejar en un bol les farines, el bicarbonat i la sal.

Fer un forat al mig de les farines i posar-hi la llet amb el suc de llimona. Treballar molt bé la massa, que quedi molt barrejat. Posar una mica de farina al marbre de la cuina i amb les mans enfarinades pastar la massa, 2 o 3 minuts. Si la trobem molt humida, hi podem afegir una mica de farina, però la massa queda una mica enganxosa.

Fer-ne dues boles i, a sobre, amb unes tisores, tallem en forma de creu.

Ho posem al forn durant 25 o 30 minuts, fins que quedi daurat.



Ingredients:

300 grams de farina de blat
1/2 cullerada de bicarbonat sòdic
1/2 culleradeta de sal
1/4 litre de llet
1 cullerada de suc de llimona



Elaboració:

Primer, preparem el foc, per tenir unes brases potents i constants durant tota la cocció.

Mentrestant, salpebrem la costella de porc i tallem 1 porro, 1 pebrot vermell, 1 pebrot verd i 2 alls.

Triturem 3 tomàquets madurs.

Posem la paella a la graella, afegim un raig d'oli i daurem la costella durant uns 5 minuts. Retirem.

Posem a la paella les verdures, excepte el tomàquet, i sofregim uns 10 minutets.

Afegim l'arròs "a ojo", el tomàquet, la costella i remenem uns minuts.

Afegim 1 litre de brou (de *tetrabrik*, aquest cop no teníem casolà), una mica de sal i a coure uns 20 minuts.

Després ho retirem de la barbacoa, afegim 2 branques de romaní i ho tapem uns 5 minuts.

Bona no... boníssima!!!!



Ingredients:

Sal
Pebre
Costella de porc
1 porro
1 pebrot vermell
1 pebrot verd
2 alls
3 tomàquets madurs
Oli
Arròs
Brou
Romaní (en branca)



Elaboració:

Tamisar la farina formant una muntanya.

Fer un forat al mig com un volcà.

Posar els ous al centre del volcà.

Afegir la sal i/o espècies.

Remenar amb una forquilla fins batre els ous dintre del forat.

Integrar mica en mica els ous amb la farina.

Formar una massa i amassar amb les mans.

En tenir una massa homogènia i integrada, formar una bola i deixar reposar 15 minuts envoltada amb paper film.

Estirar la massa i donar-li la forma desitjada: tallarins, raviolis, etc.

Deixar secar la pasta una estona.

Bullir amb aigua, amanir-la al gust i degustar-la al màxim!



Ingredients:

1 ou per cada 100 g de farina
Un pessic de sal
Espècies al gust:
pebre, cúrcuma, etc.



Elaboració:

Precalentamos el horno a 190°. Se lavan bien las patatas (no hace falta pelarlas) y se clava una brocheta de madera a cada una.

Se corta la patata en ángulo con un cuchillo antes de que llegues al pincho. Ahora se gira la patata manteniendo el cuchillo en la misma posición y se va cortando. Así se formará una espiral que se podrá separar con cuidado una vez se termine.

Poner la mantequilla derretida en un bol y añadir el ajo cortado, las hierbas, la sal y la pimienta. Mezclarlo bien y con un pincel se untan bien las patatas.

Para terminar, hornear durante aproximadamente 20 minutos a 190° C.



Ingredients:

- 4 patatas medianas
- 50 gramos de mantequilla derretida
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de hierbas picadas (romero y orégano)
- Sal y pimienta

PATATAS RELLENAS DE CONFINAMIENTO



Mari Carmen Rodríguez



Elaboració:

Ponemos los huevos y las patatas a hervir. Mientras, hacemos un sofrito con el tomate y la cebolla y cortamos el jamón y la carne.

En otra sartén, deshacemos la mantequilla y pochamos la cebolla. Cuando esté lista, torramos la harina y vamos añadiendo la leche mientras removemos para hacer la bechamel, poniendo sal al gusto.

Cuando las patatas estén hervidas, las vaciamos un poco y lo mezclamos con el sofrito, la carne, el jamón y los huevos duros troceados. Cubrimos de bechamel y de queso y gratinamos al horno.

¡Buenísimo!



Ingredients:

Carne (podemos aprovechar la del caldo)

Cebolla

Tomate

Jamón

Huevo

Patatas

Harina

Mantequilla

Leche

Sal

Queso rallado

POLLASTRE AMB ARRÒS AL ROQUEFORT



Jaume Rodríguez



Elaboració:

Posem en una olla aigua per tal de bullir l'arròs. Quan bull, afegim l'arròs fins que es faci.

Posar a la paella una mica d'oli i quan està una mica calent afegim el pollastre perquè es vagi daurant. Un cop estigui fet els deixarem a part.

Posarem en una paella els xampinyons. Quan estiguin fets afegim la crema de llet i una mica de llet desnatada, sal i pebre i ho anem remenant fins que agafi consistència. Quan ja té cos li afegim el roquefort i remenem 5 minuts més.

Un cop està desfet afegim el pollastre i després l'arròs. Ho deixem 5 minuts a foc lent i ja estaria preparat per emplatar.

Important: la salsa ha de quedar líquida.

Bon profit!



Ingredients:

Pollastre
Crema de llet
Xampinyons
Roquefort
Arròs
Llet desnatada
Pebre
Sal



Elaboració:

Ponemos los garbanzos, las zanahorias, el ajo y el laurel en la olla, cubrimos de agua y ponemos un chorreón de aceite de oliva. La tapamos y la dejamos hervir de 35 a 40 minutos.

Enharinamos el bacalao en harina y lo freímos. Lo reservamos.

Ponemos las papas cascadas en la olla y las espinacas. Dejamos a fuego medio.

Sofreímos el tomate triturado y lo echamos a la olla con una pizca de azafrán. Cuando esté casi hecha la patata se pone el bacalao que teníamos reservado y listo.



Ingredients:

Un cuarto de garbanzos remojados de la noche anterior
4 dientes de ajo
Un trozo de pimiento verde
Un trozo de cebolla
2 zanahorias
Una hoja de laurel
Dos papas medianas
Aceite de oliva
Pimentón
Bacalao desalado
300 gramos de espinacas
Dos huevos cocidos



Elaboració:

Limpiamos los solomillos de cerdo y cortamos en filetes de 2 cm de ancho.

Para el majado:

En un mortero, ponemos sal, las bolas de pimenta, tomillo, perejil y ajo con el aceite de oliva y majamos bien. Cubrimos bien el solomillo de cerdo con el majado.

En una sartén caliente, sellamos el solomillo bien por todos lados. Añadimos Brandy. Flambeamos. Añadimos nata y mostaza de Dijon. Cocemos unos minutos.

Añadimos los solomillos marcados y terminamos con una cocción de 5 minutos

Espolvoreamos con perejil picado.

Guarnición de patatas en microondas:

Preparar las patatas al microondas, 6 minutos. Luego las salteamos con aceite de oliva con sal y pimienta.

Presentamos en una bandeja los solomillos a la mostaza y sus patatitas.

Decoramos con perejil picado.



Ingredients:

2 solomillos de cerdo
300 ml de nata
2 cucharadas de mostaza de Dijon
1/2 vasito de Brandy

Para el majado:
4 ramas de tomillo fresco
Aceite de oliva
4 ramas de perejil fresco
Pimienta en grano
1 diente de ajo
Sal

Para la guarnición:
16 patatas mini
(para microondas)
Perejil
Aceite de oliva
Pimienta
Sal

SPAGHETTI A LA BOLONYESA



Espe Escudero



Elaboració:

Posem en una cassola aigua i li afegim una mica de sal. Un cop arrenqui el bull, afegim els espaguetis i li baixem el foc perquè es vagin fent (uns 15 minuts).

Mentrestant tallem les verdures a dauets petits. En el meu cas, ceba, pastanaga i carbassó. Les sofregim en una paella amb un raig d'oli. Un cop daurades (uns 10 minuts) hi afegim la carn picada, les espècies i el bitxo. Barregem bé tot i afegim la salsa de tomàquet (uns 15 minuts).

Colem els espaguetis i servim en un plat. Li tirem la salsa per sobre i li posem un bon grapat de formatge parmesà en pols.

Buon appetito!



Ingredients:

Espaguetis
Salsa de tomàquet
Parmesà
Carn picada
Ceba
Verdures que tingueu per la nevera
Orenga
Farigola
Si us agrada el picant, un bitxo

TORTILLA DE CALABACÍN, VERDURAS Y GAMBAS



Salima



Elaboració:

Lavar todas las verduras y las gambas.

Pelar la cebolla y el calabacín y trocearlos. Trocear también el pimiento rojo, el pimiento verde, el cilantro, el perejil, los dientes de ajo y la guindilla.

Preparar una sartén, añadirle el aceite y dejar calentar. Una vez el aceite esté caliente, añadir todo menos el calabacín y las gambas. Añadir sal y pimienta negra al gusto.

Una vez hecho el sofrito, añadimos el calabacín y las gambas y tapamos la sartén. Realizar todo el proceso a fuego medio-lento.

Batimos los huevos y añadimos una pizca de sal en cada uno. Añadimos las verduras a los huevos y mezclamos.

Echamos la mezcla en la misma sartén anterior y la dejamos hacer. Una vez hecha por una parte, le damos la vuelta con la ayuda de una tapa y dejamos hacer la otra parte.

La retiramos de la sartén y decoramos al gusto.



Ingredients:

2 calabacines medianos
Un puñado de gambas
½ pimiento verde
½ pimiento rojo
1 cebolla mediana
2-3 dientes de ajo
3 huevos L
1 guindilla
Cilantro y perejil
Sal
Pimienta negra
¼ vaso aceite



Elaboració:

Hervir las patatas y la col y machacarlas patas (trinxar).

Sofreír los ajos tiernos y los taquitos de jamón, agregamos el trinxat y sofreímos con la morcilla desgranada. Emplatar y ¡listo!



Ingredients:

Col
Patata
Ajos tiernos
Morcilla
Taquitos de jamón



CARXOFA

l'estrella
de les taules
pratenques

PRESENTACIÓ



L'Escarxofa & Jazz és una de les cites més esperades del calendari per La Capsa i la ciutat, ja que dóna sortida a la primavera i ens fa gaudir d'una gran jornada de música, gastronomia i sol en bona companyia. El 19 d'abril es va celebrar l'edició confinada d'aquesta festa: l'Escarxofa & Jazz al balcó, impulsat per La Capsa i les Escarxofes del Prat. Els centres cívics Palmira Domènech i Sant Jordi-Ribera Baixa vam unir-nos a la campanya #MengemCarxofa, promoguda des d'aquest esdeveniment, per visibilitzar el producte de proximitat estrella de la ciutat i donar suport a la producció agrícola local.

Durant l'Escarxofa & Jazz al balcó, pratencs i pratenques van compartir fotos i receptes amb la carxofa com a ingredient estrella. A continuació, el recull de vídeo-receptes compartides per Les Escarxofes del Prat!

Carxofes amb salsa murciana

Conchi Yagüe

<https://bit.ly/3f40r8i>

Truita de carxofes

Edu Arribas

<https://bit.ly/3bQYRoi>

Escarxofes farcides

Concha Antón i Dani Muñoz

<https://bit.ly/2KPqx0E>

Pizza d'escarxofes, romesco i cansalada

Anna i Àlex

<https://bit.ly/35hjTtH>

Paella de carxofes, bolets deshidratats i verdures de proximitat

Manel Segarra

<https://bit.ly/2yRYGum>

ALCACHOFAS AL HORNO: A MI MANERA



Paquita Garcia



Elaboració:

Ponemos agua en el fondo de una fuente que pueda ir al horno.

Limpiamos las alcachofas y les damos unos golpes hasta que se abran bien.

Salamos las alcachofas, las ponemos en la fuente y les ponemos un chorrito de aceite dentro de la alcachofa y un poco de pimienta negra (ajo opcional).

Tapamos la fuente con papel de aluminio, que quede bien cerrado, ya que así se cuecen al vapor del agua.

Hemos calentado el horno a 200 grados por arriba y abajo.

Cuando pongamos las alcachofas en el horno bajamos el fuego. Es una cocción lenta, de unos 90 minutos aproximadamente.

BUEN PROVECHO



Ingredients:

Alcachofas
Aceite de oliva
Agua
Sal y pimienta negra
Ajo picado (opcional)

ARRÒS AMB ESCARXOFES I COSTELLA #ESCARXOFALBALCO



Marta Ardiaca



Elaboració:

Netegem les carxofes i les tallem a quarts o sisens i les deixem amb aigua i llimona perquè no ennegreixin. Salpebrem les costelles.

A la paella afegim oli i enrossim la costella i retirem i fem el mateix amb les carxofes.

Amb l'oli que ha quedat, afegim la ceba i l'all ratllat i el pebrot fet a daus petits. Anem fent poc a poc fins que quedi tot ben marró, afegim el pebre dolç i ràpidament després afegim la tomata ratllada i deixem que es cuini bé.

Un cop estigui aquesta base ben cuinada, afegim la costella i les carxofes, un gotet de vi blanc i deixem que s'evapori.

Llencem l'arròs, el saltegem durant dos o tres minuts i després afegim 3 parts de brou per cada part d'arròs. Deixem cuinar uns 15 minuts i ximpún!



Ingredients:

- 1 ceba
- 1 all
- 1 pebrot vermell
- 1 tomàquet madur
- 200 grams de costelles
- 3 carxofes grans
- 200 grams d'arròs
- Brou vegetal o de carn
- Pebre dolç
- Vi blanc
- Oli
- Sal



Elaboració:

Una de les pràctiques més habituals a casa és preparar un arròs de diumenge amb allò que queda a la nevera. Us explico el que vaig trobar en aquesta ocasió que no em quedava res de carn i la vaig fer amb verdures. Acostumo a triar verdures de temporada per fer l'arròs, per això en aquesta època hi acostumo a posar carxofa, pèsols i faves.

Acostumo a tenir carcasses de pollastre al congelador per poder fer una mica de caldo, ho prefereixo als caldos envasats, és molt més econòmic i no suposa massa feina. Li canvia totalment el gust.

Primer se sofregeix pebrot, ceba, pastanaga i all amb sal, pebre i cúrcuma. Un cop la ceba estigui una mica més translúcida s'hi afegeixen les faves, pèsols, mongetes tallades a trossets i la carxofa.

La Carxofa la tallo en 8 trossos i hi aprofito la tija. La pelo i la pico a trossets petits. Aquest procés el faig a foc mitjà, perquè les verdures quedin una mica confitades més que no pas saltejades. Si veig que s'hi enganxa hi afegeixo de tant en tant un rajolí de caldo per evitar-ho. Un cop les verdures estan ja poxades s'hi afegeix el tomàquet ratllat i se sofregeix.

I aquí ja tenim el sofregit. Hi afegeixo un rajolí de vi blanc a foc fort, i l'arròs.



Ingredients:

Per al caldo:

Carcasa de pollastre

Un tall d'api

Un tall de porro, reservo la part més tendra i més blanca per una altra recepta

Per a l'arròs (mides per a dues persones golafres):

2 calçots que havien quedat de la darrera calçotada confinada (li han donat un toc molt melós)

Mitja ceba

1 pebrot verd

Una pastanaga

Un trosset de pebrot vermell

2 carxofes

6 tavelles de faves

6 o 7 tavelles de pèsols

6 mongetes tendres

1 tomàquet

All

1 per condimentar, sal, pebre i cúrcuma

Dues tasses de cafè d'arròs.

CARXOFES AMB SALSA MURCIANA



Conchi Yagüe



Elaboració:

Netegem les carxofes. Les tallem en quatre trossos i les posem en aigua amb julivert pel tema de l'oxidació.

Per fer el brou, posem a bullir aigua en una olla. Agafem una culleradeta i mitja de farina, l'afegim a un got amb aigua, ho removem bé. Quan estigui desfet la fem a l'aigua que hem posat a bullir. Agafem una mica de llimona i l'afegim a l'aigua. Afegim també dues cullerades de sucre i julivert (millor que estigui tallat a mà). Afegim un raig d'oli (10 gr. més o menys) i una pizca de sal.

Quan l'aigua comenci a bullir fem servir la tècnica del barret: posem paper de cuina cobrint tota la superfície de l'olla. Deixem les carxofes al foc durant 15 minuts. Traiem les carxofes, les reservem.

Per fer la salsa, sofregim dues cebes tendres i dos alls en una paella i afegim unes fulles de llorer. Quan la ceba estigui una mica daurada, posem una mica de tomàquet i, quan agafi força, un rajolí de vi blanc, sal, pebre vermell i que comenci a reduir. Gairebé al final afegim les cloïsses i posem una mica de julivert picat i els pistatxos. Ho deixem a foc mig perquè es vagi reduint tota l'aigua. Emplatem la salsa amb les carxofes. Espero que us agradi!



Ingredients:

Carxofa prat

Per al brou:

Un litre d'aigua

Julivert

Farina

Llimona

Oli

Sucre

Sal

Per a la salsa:

Ceba tendra

Alls

Tomàquet sofregit

Vi blanc

Pebre vermell

Llorer

Pistatxos

Cloïsses

Julivert

CHIPS DE ALCACHOFA



Eva Gallego



Elaboració:

Primero limpiamos las alcachofas. Cortamos el tallo y las hojas más duras hasta llegar al centro y nos quedamos con el corazón. Impregnamos la alcachofa con limón y la metemos en agua, donde habremos puesto más zumo de limón y tallos de perejil. Así hasta terminar todas las alcachofas.

En un bol mezclamos la harina con la levadura, la sal y la pimienta. Y le ponemos un poco de agua hasta conseguir una masa líquida pero espesa.

En una sartén con el aceite bien caliente vamos echando las láminas de alcachofa y freímos hasta que estén doradas. Retiramos, secamos en papel de cocina y servimos.



Ingredients:

8 alcachofas
4 limones
100 gramos de harina
½ sobre de levadura
Sal
Pimienta
Agua

ESCARXOFES FARCIDES



Concha Antón i Dani Muñoz



Elaboració:

Limpiamos las alcachofas y con una cucharilla quitamos los pelitos para, posteriormente, rellanarlas.

Para el relleno batimos un huevo y lo mezclamos con la miga de pan, el tocino troceado, un ajo picado, perejil y el comino.

Una vez hecha la masa se rellena la alcachofa, se reboza en harina y se fríe la parte de la base para que no se desmonte.

Se colocan en una olla y se pone un vaso de agua, otro de vinagre y otro de aceite. Se cocina al xupxup por una media hora.



Ingredients:

Miga de pan
Huevo
Ajo y perejil
Alcachofas
Tocino
Vinagre
Agua
Aceite
Comino
Harina

HUMMUS DE CARXOFA PRAT



Yolanda Soriano



Elaboració:

Netejar i bullir, durant 15 minuts, els cors de la carxofa. Retirar de l'aigua i escórrer.

Ajuntar tot en un recipient i triturar. Acompanyar amb torradetes o palets de pa.



Ingredients:

5 o 6 carxofes Prat
150 grams de cigrons cuits
1 all blanquejat
1 cullerada de tahini
Comí molt al gust
Suc de llimona al gust
Sal
Oli d'oliva

PAELLA DE CARXOFES DEL PRAT, VERDURES I BOLETS



Manel Segarra



Elaboració:

Fem el sofregit posant primer els cors de carxofa i després les mongetes. Quan es comencin a fer, afegim el pebrot, els alls i finalment els bolets i els pèsols (per aquest ordre). És molt important no posar-hi gens de ceba. Quan les verdures estiguin gairebé fetes, afegim el tomàquet. Hi tirem sal i una culleradeta de pebre vermell de Rissani (o de la Vera "dolç"). El tomàquet pràcticament ha de desaparèixer. Hi podem posar una mica de pebre negre recent molt.

Hi tirem l'arròs i ho remenem tot per integrar-ho bé. Durant el procés no s'ha d'apagar mai el foc, només regular-lo. Hi afegim l'aigua dels bolets, el caldo i l'aigua normal, però reservant una part per si hem d'afegir. Hi posem una mica més de sal i el romaní. Foc a tope durant 20 minuts. Si cal, afegim una mica més de caldo rebaixat amb aigua. Si fa massa olor de socarrat, abaixem el foc a la part final.

Al cap dels 20 minuts, no hauria de quedar pràcticament caldo i hauríem de començar a notar una suau olor de socarrat. Podem allargar fins a 25 minuts si queda aigua, però no més. Posem la paella a la part baixa del forn amb el gratinador al màxim durant 4 minuts. Si la paella no hi cap sencera, no passa res. Servim la paella al mig la taula i la deixem reposar 6 minuts a la vista dels comensals.



Ingredients:

3 carxofes Prat
5 tasses de cafè d'arròs bomba del Delta de l'Ebre
1 pebrot verd petit del Parc Agrari
Ceps i moixernons deshidratats (hidratats una hora i mitja abans)
L'aigua de la hidratació anterior
½ pebrot vermell
Un grapat de mongeta tendra tallada del Baix Llobregat
Un grapat de pèsols congelats de la Sirena
Una cabeça d'alls tallada no massa petita
¾ de litre de caldo de pollastre + ¼ de litre d'aigua (reservar una mica més de caldo)
Oli d'oliva de Siurana
Pebre vermell de Rissani (Marroc) que no pica
½ got de tomàquet triturat (si el triturem nosaltres millor)
Un toc de romaní
S'ha de fer tot en una paella tradicional de ferro ampla i plana

PIZZA D'ESCARXOFES, ROMESCO I CANSALADA



Anna i Àlex



Elaboració:

Posem tomàquets i all a escalivar 20 minuts al forn. Mentrestant, li traiem les llavors al pebrot romasquer i el posem en aigua calenta. Tallem la cansalada a tires i pelem i tallem a làmines les escarxofes.

Fregim la carxofa amb una mica de sal i quan comenci a estar fregida afegim una mica d'aigua i ho tapem perquè ens quedi ben tendra. També afegim la cansalada i la daurem.

Un cop escalivats els tomàquets els pelem i comencem a fer la salsa. Piquem l'ametlla, l'avellana i el pa torrat amb els alls, el tomàquet i el pebrot romasquer i ho passem tot per la batedora. Anem afegint oli fins que estigui al nostre punt.

Posem una miqueta la massa de la pizza al forn, perquè agafi consistència. La traiem i posem per sobre la salsa, la mozzarella, la carxofa, la cansalada i l'orenga.

Ho acabarem amb una fornada de 10 minuts. I llest!



Ingredients:

Carxofa
Massa de pizza
Cansalada
Mozzarella fresca
Orenga
Sal
Pebre

Per a la salsa:
Ametlla torrada
Avella torrada
Mitja cabeça d'alls
Tres tomàquets
Pa torrat
Pebrot romasquer

POLLASTRE AMB GUARNICIÓ



Anna Nieto



Elaboració:

Posar a la paella una mica d'oli. Quan està una mica calent afegim el pollastre perquè es vagi cuinant i li posem per sobre pebre i sal.

Mentrestant anem tallant els ingredients de la guarnició.

La carxofa la tallem a làmines, eliminem el sobrant i tallem a làmines ben fines. Ho posem en remull.

La ceba la tallem a trossets petits, la pastanaga la tallem a tires gruixudes i el pebrot a quadradets petits com la ceba.

Un cop tenim el pollastre daurat, afegim les verdures. Quan es comencen a fer les verdures afegim un got de cava i, a foc lent, deixem que vagi absorbint el cava fins que no en quedi, i ja estaria a punt per emplatat.

Bon profit!



Ingredients:

Pollastre
Pastanaga
Ceba
Pebrot
Carxofa
Pebre
Sal
Oli
Cava

TRUITA DE CARXOFES I ESPÀRRECS



Joana Correa



Elaboració:

Sofregim els ingredients en una paella. Batem els ous en un bol a part.

Un cop els ingredients estan fregits, els barregem en el bol amb l'ou.

Aboquem la barreja a la mateixa paella, afegint una mica d'oli si és necessari.

Amb molta cura, tapem la paella amb un plat i li donem la volta a la truita. Esperem que es faci una mica per l'altre cantó i ja ho tenim.



Ingredients:

3 ous
Sal
Patata
Ceba
Espàrrecs
Carxofes
Llimona



POSTRES

propostes
per endolcir
la taula

BASBOUSA DE COCO



Iman L'khchin



Elaboració:

Se mezclan todos los ingredientes, se unta un molde redondo con mantequilla y se vierte la mezcla. Se mete al horno a 180° durante 30 minutos más o menos.

Mientras, en un cazo ponemos el zumo de dos naranjas y tres cucharadas de azúcar a hervir, hacemos un jarabe que echaremos encima de la basbousa cuando la saquemos del horno y decoramos con coco o almendra fileteada.



Ingredients:

- 3 huevos
- 1 yogur de coco o natural
- 1 medida del yogur
- 1 medida del yogur de azúcar
- 1 medida del yogur de aceite
- 1 medida del yogur de coco
- 2 medidas del yogur de sémola fina
- 1 sobre de levadura y vainilla



Elaboració:

Empezamos precalentando el horno a 170° C y nos ponemos manos a la masa.

Partimos los cuatro huevos, separamos la yema de las claras y batimos las claras a punto de nieve. Preparamos las yemas batidas con el azúcar y lo juntamos todo, bien batido. Añadimos la harina y la levadura y batimos. Añadimos también el yogur y la ralladura de limón y volvemos a batir, asegurándonos de que se mezcla todo bien.

Lo ponemos en un molde y lo metemos 35 minutos al horno. Ya tenemos desayuno, merienda o postre ideal.



Ingredients:

4 huevos
1 yogur
3 medidas de yogur de harina
2 medidas de yogur de azúcar
1 medida de yogur de aceite
Levadura
Ralladura de limón al gusto



Elaboració:

Pon a fundir la mantequilla y el chocolate en un recipiente al baño maría, removiendo para que se mezcle bien. Aparte, bate los huevos con el azúcar. Añade el chocolate fundido con mantequilla.

Tamiza la harina pasándola por un colador, agrégalala a la mezcla anterior y añade las nueces picadas, si tienes bombones, kit kat, lacasitos... ahora es el momento de añadirlo.

Viértelo en un molde rectangular y hornéalo a temperatura fuerte durante unos 20-25 minutos. Déjalo enfriar, desmóldalo y disfrútalo.



Ingredients:

- 2 huevos pequeños
- 100 gramos de azúcar
- 70 gramos de mantequilla
- 100 gramos de chocolate de cobertura
- 50 gramos de harina
- 60 gramos de nueces picadas



Elaboració:

En una amassadora barregem tots els ingredients amb la pala. Ratllar una poma per incorporar-la a la massa. Remenem amb una espàtula i col·loquem la massa en motlles per magdalenes fins aproximadament 3/4 de la capacitat.

Pelem l'altra poma i la tallem a daus petits. Els repartim per sobre de les magdalenes i posem per sobre sucre i canyella. També podeu tallar un tros de poma al biaix i posar-les per sobre com a decoració.

Les posem al forn a 175°C uns 15 minuts. Deixem refredar i bon profit!!!



Ingredients:

150 gr de farina d'arròs
100 gr maizena
250 sucre moreno
1 tassa de llet
1 tassa d'oli
1 sobre de llevat
3 ous
2 o 3 pomes (jo tenia fuji)
Canyella

MANTECADOS DORMIDOS CON CABELLO DE ÁNGEL



Estrella Díaz



Elaboració:

Mezclar los ingredientes para la masa, amasar y dejar reposar al menos dos horas en el frigorífico.

Sacar de la nevera, extender con un rodillo, rellenar de cabello de ángel y sellar con un tenedor.

Hornear hasta que estén dorados y, cuando estén fríos, ponerles azúcar glas.

Cuando pasan unos días ¡están mejor que recién hechos!



Ingredients:

325 gramos de manteca de cerdo

Ralladura de una naranja

65 mililitros de vino blanco

65 mililitros de aguardiente (orujo)

65 gramos de azúcar

750 gramos de harina

Cabello de ángel



Elaboració:

Mezclamos la leche tibia con la levadura. En un bol ponemos el azúcar y un huevo y mezclamos.

Añadimos el aceite y mezclamos de nuevo. Hacemos lo mismo con la harina. Obtendremos una masa algo pegajosa.

Esparcimos un poco de harina en la zona de trabajo y amasamos la masa presionándola con los dedos.

Hacemos una bola y la colocamos de nuevo en el bol y esperamos unos 45 minutos. Mientras, ¡podéis cocer los huevos!

¡La masa ha doblado su tamaño! La chafamos con los dedos y la dividimos en 3 trozos que hacemos bola.

Con cada bolita amasamos hacia los lados para darle forma alargada y con ello hacer la forma de mona que nos apetezca.

Ponemos los huevos, decoramos y dejamos que las monas doblen su tamaño (las hemos tenido 1 hora y 30 minutos).

Mientras, precalentamos el horno a 250°. Lo bajamos a 180° y las introducimos 15 minutos.



Ingredients:

290 gramos de harina
65 gramos de aceite de oliva suave
1 sobre y pico de levadura DE PANADERÍA. ¡No uséis la de bizcochos, porque no subirá!
50 gramos de azúcar
2 huevos (1 para la masa y 1 para pintar)
100 gramos leche tibia
Anisitos de colores
Huevo para decorar (duro o de chocolate)



Elaboració:

Mesclar el blat sarraí (o la farina que prefereixis) amb el sucre de coco, la canyella, la vainilla i el llevat.

En un altre bol mesclar el plàtan madur amb la carabassa ratllada i la llet.

Incorporar els ingredients secs a la segona mescla fins que quedin integrats.

Buidar la mescla en un recipient i enforar a 180° durant uns 15-25 minuts.



Ingredients:

- 1 plàtan madur
- 1 tassa de blat sarraí
- 2 cullerades de sucre de coco
- 1 culleradeta de vainilla en pols
- 1 culleradeta de llevat en pols
- 1 carabasseta ratllada
- Polsim de canyella
- 1 tassa de llet vegetal

PASTÍS VEGÀ DE POMA



Elena Vidal



Elaboració:

Mezclar y batir todos los ingredientes y hornear a 180 grados durante unos 40 minutos aproximadamente, hasta que el palillo o la punta del cuchillo salga limpio.



Ingredients:

3 huevos (se pueden sustituir por compota de manzana)
150 gr de mantequilla
150 gr de azúcar
1 sobre de levadura en polvo
250 gr de harina de repostería
Ralladura de 1 limón
3 manzanas para cortar a daditos dentro de la masa y
3 manzanas a láminas para decorar



Elaboració:

Primero se mezcla el huevo junto al azúcar en un bol y se bate bien. A continuación, se le añade la leche y por último la harina y la levadura. Se bate todo bien, que no quede ningún grumo.

Por otro lado, se pone el aceite de girasol en una sartén. Cuando esté caliente se va cogiendo con una cuchara y se van echando poco a poco en la sartén. El fuego tiene que estar muy caliente. Pero no muy fuerte, que no se quemen.



Ingredients:

- 2 tazas de harina
- 1 taza de leche
- 1 huevo
- 3 cucharadas soperas, colmadas de azúcar
- 1 cucharada de levadura Royal

TARTA DE QUESO "DE LA TATA"



Baldiri Vidal



Elaboració:

Se trituran las galletas, se deshace la mantequilla y se mezcla, creando una base.

Puede ponerse en el congelador para que se endurezca más rápido.

Se mezclan todos los ingredientes del relleno, se meten 30 minutos en el horno y se deja enfriar dentro, con el horno apagado.



Ingredients:

Ingredientes para la base:
270 gramos de galletas
90 gramos de mantequilla

Ingredientes para el relleno:
900 gramos de philadelphia
200 ml de yogur griego
250 gramos de azúcar
3 huevos, más 1 yema
Zumo de medio limón
3 cucharadas soperas de
harina de repostería
1 cucharada de café de
esencia de vainilla

Ingredientes del coulis de fresa
300 gramos de fresas
Zumo de medio limón
3 cucharas soperas de azúcar
1 hoja de gelatina



Elaboració:

Mezclas 3 huevos con 100 ml leche, algo de edulcorante y 1 cucharada sopera de aceite de girasol y lo bates cremoso.

Al mismo tiempo, mezclas 150 gr de harina de espelta con 2 cucharadas pequeñas de levadura. Rallamos la cáscara de un limón y lo mezclamos con la harina y la levadura.

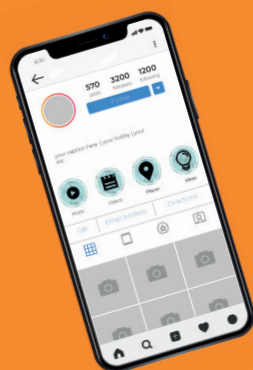
Finalmente, lo mezclamos todo y añades algo de zumo de limón.

45 minutos al horno a 175 grados y listo!



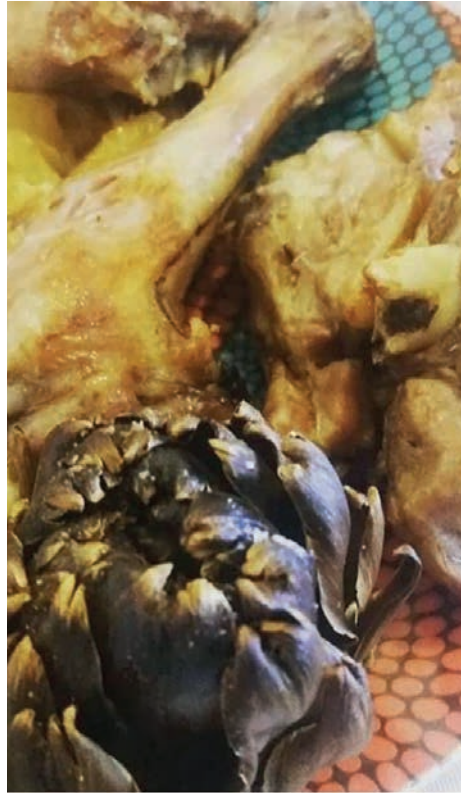
Ingredients:

3 huevos
100 ml de leche
Edulcorante
1 cucharada sopera de aceite de girasol
150 gr de harina de espelta
2 cucharadas pequeñas de levadura
Cáscara y zumo de limón



ALTRES PLATS

que ens heu
compartit
a les xarxes

















Gràcies a cada xef que ha compartit des de casa les seves creacions culinàries per formar part d'aquest receptari veïnal. I això no s'atura!

Podeu seguir compartint les vostres receptes a les xarxes socials etiquetant els Centres Cívics Palmira Domènech i Sant Jordi Ribera Baixa utilitzant el hashtag #CuinemPerCuidar i nosaltres les anirem fent arribar virtualment a la comunitat gastronòmica pratenca!

**Bon
profit!**