

TOT ANIRÀ



BÉ



ENS HEM QUEDAT A CASA
AMB UN BON SOMRIURE

SUMARI

En aquesta segona i última Edició trobarem:

1. Receptes:

- Akhrot ki barfi
- Arròs amb bacon i xampinyons
 - Arròs amb chaufà
 - Beans
 - Beñe i haki
- Brownie de xocolata amb nous
- Canelons de ceps amb salsa de formatge
- Crèpes de tomàquet, formatge i orenga
 - Croquetes algerianes
 - Flam marroquí
 - Fideuà
 - Galetes amb mel
 - Galetes de xocolata
 - Galetes marroquines
- Gambes gratinades amb all i oli
 - Iogurt amb cigrons
 - Kaek
 - Magdalenes
 - Mini tarta de fruita
 - Mssaman amb poma
 - Palmeres amb xocolata
 - Pastela
 - Pastís de formatge
 - Pastís de pastanaga
 - Paté d'albergínia
- Pilotilles amb samfaina
 - Pokora
- Pollastre i rotllets de primavera
 - Samosa i patata
 - Tarta de poma
 - Xarop de pi
 - Xurros marroquins
- Macarons de xocolata
- Galtes de vedella

2. Manualitats:

- Bol amb paper marxé
- Congelar / descongelar animals
 - Conillets
 - Mascaretes
- Ous de pasqua
- Vaixell pirata

Aquest és el segon i últim volum del llibret del confinament.

A Catalunya ens trobem ja a fase 2 i 3 i això vol dir que podem sortir molt més al carrer i comencem a veure una mica de llum.

Això però no vol dir que poguem fer el què volguem, hem de seguir mantenint les proteccions necessàries per vosaltres i per nosaltres.

JUNTS HO ACONSEGUIREM!!!!

Això sí, tot i que es pot sortir més al carrer, sempre podem fer algun d'aquests plats tan deliciosos o bé alguna d'aquestes manualitats amb els petits de casa!!!!



IPATICE: FOTOLIA



AKHROT KI BARFI

(PAKISTANÈS)

Ingredients:

- 125 gr mantega
- 500 gr de llet en pols
- Nous
- 2 ous
- ½ kg de llet condensada

Elaboració:

Escalfem la mantega fins que es desfaci.

Un cop s'ha desfet i sense retirar el foc hi afegim la llet en pols, els 2 ousi la llet condensada (barregem tota l'estona).

Ens quedarà una pasta i hi tirarem les nous ben petites.

Traiem el foc, posem la massa en una safata i aixefem amb l'ajuda d'una espàtula (reservem uns 15 minuts a la nevera).



ARRÒS AMB BACON I XAMPINYONS

Ingredients per a 3 persones:

- 1 tassa d'esmorzar d'arròs
- 1 paquet de tires de bacon fumat
- 1 ceba de figueres tallada petita
- 1 safata de xampinyons laminats
- Julivert
- Sal
- Oli
- Aigua



Preparació:

En una paella grossa posarem oli i fregirem el bacon a poc a poc, llavors li afegirem la ceba.

Ha de ser a foc mig i anirem remenant perquè no s'enganxi.

Baixarem el foc i hi posarem la sal i ho deixarem uns 10 minuts.

Passat el temps afegirem els xampinyons.

Hem d'anar remenant perquè tot es barregi bé, llavors hi afegirem un bon pilot de julivert picat i ho deixarem una estona ben barrejat.

Mentrestant rentarem l'arròs i el deixarem que s'escorri bé.

En una cassola posarem un bon raig d'oli i hi posarem l'arròs ben escorregut amb un xic de sal i remenem fins que es comenci a enganxar.

Llavors hi tirarem dos tasses d'aigua i taparem la cassola uns 10 minuts aproximadament.

Barregem els ingredients a l'arròs. Ho anirem barrejant tot plegat i jo hi torno a posar una mica de julivert. Ho deixem fins que quedi ben fet.

ARRÒS AMB CHAUFÀ

(PERÚ)

Ingredients:

- Pastanaga
- Pèsols
- Gíngebre
- Coriandre
- Arròs
- Salsa soja
- Alls tendres
- Pit de pollastre
- Ceba
- 3 ous



Elaboració:

Tallem les verdures: ceba, pastanagues, coriandre, alls tendres i el pollastre també el tallem.

En una cassola amb una mica d'oli d'oliva hi posem l'arròs, vigilant que no es cremi.

Saltegem les verdures i ratllem el gíngebre.

Mentrestant, afegim aigua a l'arròs fins que quedi ben fet.

A les verdures hi afegim 3 ous i ho barregem bé.

Hi tirem la salsa de soja i acabem posant l'arròs.

Es pot decorar amb una mica de sèsam.

BEANS

(NIGÈRIA)

Ingredients:

- Ceba
- Tomàquet
- Pebrot
- Mongeta blanca (s'ha de deixar tota la nit en remull i netejar-la a l'endemà de manera que calgui la pela)
- Gambes dessecades petites i grans
- Epiepa (fulla que serveix per cuinar aliments)
- Sal
- Oli

Elaboració primer plat:

Agafem les mongetes netes i les esmicolem amb la batedora fins obtenir una pasta més cremosa.

Deixem en remull les gambes.

Afegim a la pasta el tomàquet, la ceba, la sal, el pebrot i les gambes petites (prèviament ja les hem remullat i rentat).

Escalfem l'oli fins que estigui calent però no bullint. Hi afegim la pasta que hem fet amb l'ajuda d'una cullera que li dóna la forma.

Elaboració segon plat:

Amb la mateixa barreja, ara hi afegim les gambes grosses i el pebrot (també s'hi pot afegir una mica de bitxo si ens agrada el picant).

Hi posem una mica d'aigua en una olla tapada fins que estigui bullint.

Fem uns cons amb les fulles de l'epiepa i hi afegim la barreja. La tanquem i posem a l'olla tapada uns 20 minuts.



BEÑE I HAKI

(SENEGAL)

Ingredients:

- 2 kg de farina
- 1 iogurt grec
- Llet evaporada
- Llevat
- Coco en pols
- 6 iogurts naturals
- Sucre vainilla
- Nata per muntar
- Bicarbonat
- Llet sencera
- Cuscús de mill
- Suc de plàtan
- Oli de girasol



Elaboració:

Mentre s'escalfa la llet, barregem 2 kg de farina dos de llevat.

Afegim mig paquet de coco, una cullerada petita de sucre de vainill, dues cullerades grans de sucre, dos pessics de sal i una cullerada petita de bicarbonat.

Afegim la llet calenta i barregem amb energia fins aconseguir que quedi una pasta densa.

Hi tirem unes gotes de suc de banana.

Remenem i deixem reposar uns 15 minuts ben tapat.

Escalfem oli de girasol en una paella.

Fem petites voles amb una cullera de fusta i le sposem a la paella. A mida que es vagin fent, donem la volta i les retirem.

Podem eixugar l'excés d'oli amb un tovalló.

Decorem amb una mica de sucre glas.

BROWNIE DE XOCOLATA AMB NOUS

Ingredients:

- 1 tauleta de xocolata
- 250 gr mantega
- 250 gr sucre
- 4 ous
- 100 gr farina
- 75 gr nous

Preparació:

Preescalfar el forn a 150 graus.

Posem en el motlle farina i mantega.

En un bol, posem la mantega i la xocolata i ho fonem al micrones.

Ho barregem tot i després ho deixem refredar una miqueta.

En un altre bol, hi tirem els ous i el sucre i ho barregem tot molt bé.

Lavors hi afegim la xocolata i la mantega fosa i ho tornem a barrejar tot molt bé.

Afegim la farina tamissada i ho barregem.

Per últim hi tirem les nous i ho barregem tot molt bé.

Un cop tenim la massa feta ho tirem al motlle i ho posem al forn nuns 50 minuts, depenent del forn.



CANELONS DE CEPS AMB SALSA DE FORMATGES

Ingredients:

- Pasta canelons
- Ceps
- Ceba tallada
- Formatge gruyere
- Oli



Per la salsa:

- Daus gruyere
- 2 lonxes de formatge tendre
- Caserios
- Crema de llet
- Formatge ratllat filato



Preparació:

Bullim la pasta de caneló. Quan estigui bullida l'estenem.

Si agafem ceps secs els remullem amb aigua calenta per escalfar-los.

En una cassola es talla la ceba a talls i es deixa que es faci rossa.

Un cop tenim la ceba rossa li tirem els ceps i deixem que es vagi fent a foc lent.

A la pasta estesa li posem un tall de gruyere i els ceps amb la ceba i ho enrotllem.

A continuació fem la salsa de formatges.

En una paella hi posem uns quants daus de gruyere, les dues lonxes de formatge tendre, els caserios i la crema de llet, ho anem remenant perquè no es cremi.



CREPES DE TOMÀQUET, FORMATGE I ORENGA

Ingredients:

- 1l llet
- 1kg de farina
- 6 tomàquets
- Formatge
- Una cullerada de mantega
- Un pessic de sal
- Mig got de sucre
- 6 ous

Elaboració:

Posem en una olla la llet, la farina, la mantega, el sucre, la sal, els ous i es posa a batre.

Escalfem la paella i amb l'ajuda d'un cullerot, anem fent les crepes d'una a una.

Quan estan fetes per un cantó cal donar-li la volta.

Un cop cuites per ambdues parts, les farcim d'etomàquet, formatge i orenga.



CROQUETES

(ALGÈRIA)

Ingredients:

- 1kg d'arròs
- 2 pollastres petits
- All
- Oli d'oliva
- Pebre negre
- Julivert
- Curri
- Tomàquets
- 12 ous durs
- Formatgets
- 500 gr de pa ratllat
- Sal
- Gíngebre
- Comí
- Tomàquet picant



Elaboració:

Fem el pollastre a la cassola amb la ceba, l'all, l'oli d'oliva, el pebre, el julivert, el curri, la sal i el gíngebre. Hi posem una mica d'aigua i que es vagi coent a poc a poc (uns 20 minuts).

Colem i reservem el caldo sobrant.

Dessossem el pollastre amb les mans.

Mentrestant, anem escalfant l'oli de girasol.

Preparem el tomàquet fregit: primer ratllem els tomàquets i els coem a la cassola. Hi tirem una mica de sal.

Barregem el pollastre amb l'arròs, el caldo, tomàquet natural i una mica de picant (si ens agrada) i formatgets a trossets.

Ho barregem tot i comencem a donar formes a les croquetes, i les arrebossem amb pa ratllat.

Les fregim a la paella amb l'oli ben calent.

FLAM MARROQUÍ

Ingredients:

- 2 litres de llet
 - 7 taronges
 - Llevat
 - Sucre
 - Ametlles,
- si són torrades millor



Elaboració:

Escalfem un litre de llet i hi posem 5 cullerades de sucre i 5 cullerades de llevat.

Ho barregem sense deixar de remenar per tal de que no s'agrumolli.

Berregem fins que espesseixi.

Posem el líquid en gots i els rserveu a la nevera o congelador.

Mentrestant, agafem les 7 taronges i les exprimim.

Podem colar-les per extreure la polpa.

Ara posem 5 cullerades de sucre i 4 de llevat, mentre escalfem i remenem.

Amb els gots que tenim ja freds a la nevera hi posem el suc de taronja.

I ho decorem amb les ametlles torrades.

FIDEUÀ

Ingredients:

- Fideus
- Ceba
- Peix de brou
- 3 tomàquets naturals
- Gambes petites

Elaboració:

Fem el sofregit: pelem la ceba i la piquem ben petita i la sofregim amb el tomàquet.

En una altra paella, mentrestant anem torran t els fideus.

Escalfem el brou.

Al sofregit li tirem les gambetes i el brou de peix i ho remenem.

Agafem tot el sofregit i el tirem al brou per tal de que agafi més gust.

Després els tornem a posar a la paella junt amb els fideus torradets i el brou.

Esperem uns minuts que els fideus vagin creixent.



GALETES DE MEL

(MARROC)

Ingredients:

- 2 cullerades de mel
- 2 ous
- Clara d'un ou
- Rovell d'un ou
- 1 got d'oli d'oliva
- més 2 cullerades d'oli
- 1 got de sucre
- 1 taronja
- 1 sobre de vainilla
- 1 sobre de llevat
- 550 gr de farina
- 1 pessic de sal



Elaboració:

Ratllem la taronja.

En un bol afegim: la ratlladura de taronja, un pessic de sal, dos ous, sucre, vainilla, mel, llevat i ho remenem.

També hi afegim farina. Amb l'ajuda d'un colador l'anem posant a la barreja.

Barregem la massa amb les mans fins obtenir una textura compacta.

Donem forma a les galetes (la que més us agradi, nosaltres les hem fet rodones).

Les col·loquem a la safata que anirà al forn.

Abans de posar-les al forn, les pintarem amb la clara d'ou barrejada amb una mica de cafè (amb l'ajuda d'una forquilla hem fet formes ben divertides).

Les enforenem 10 minuts a 110 graus.

GALETES DE XOCOLATA

Ingredients:

- 200 gr mantega
- 320 gr sucre morè
- 4 gr sal
- 2 ous
- 7 gr llevat
- 370 gr farina
- 250 gr de pipetes de xocolata



Preparació:

Barregem bé tots els ingredients, les pipetes de xocolata jo les poso al final amb la massa feta així va millor per remenar.

Posem paper de forn a la safata i anem fent petites boletes i les aixefem.

Ho posem al forn amb ventilador prèviament calent a 170 graus uns 12 minuts.

GALETES MARROQUINES

Ingredients:

- 12 ous
- 1 kg de farina
- Oli de girasol
- Anís en fulla
- 1 sobre i mig de llevat

Elaboració:

Escalfem el forn a 200 graus.

Barregem tots els aliments en un bol.

Estirem la massa amb l'ajuda d'un curró.

Fem les formes que més ens agradin.

Les posem a la safata per anar al forn i els hi donem una pinzellada d'ou i les herbes d'anís per sobre.

Les coem uns 5 minuts al forn.



GAMBES GRATINADES AMB ALL I OLI

Ingredients:

- Gambes
- Oli d'oliva suau
- Sal
- Ou
- All



Preparació:

Agafem les gambes i amb l'ajuda d'unes tisores les pelem i els hi deixem el cap.

A continuació les posem en una plata de forn i les salem.

En un pot, posem un all, un ou, una mica de sal i oli d'oliva suau i amb la batedora fem l'all i oli.

Quan tinguem fet l'all i oli li tirem a les cues de les gambes, que quedi ben plenes, i ho posem al forn a uns 180 graus.

Durant uns 20 minuts aproximadament.

Quan veiem que va quedant una mica ros ja ho podem treure.

IOGURT AMB CIGRONS (PAKISTANÈS)

Ingredients:

- 6 iogurts
- 200 gr de cigrons
- 4 patates
- Pebrot picant verd
- Picada de ceba, pebrot i tomàquets
- Farina de cigrons barrejada amb aigua i sal i posada a fregir
- Xarop de gustos o bé iogurt de menta



Elaboració:

Buidem els iogurts en un bol i remenem fins que quedi suau. Hi afegimels cigrons i les patates.

Tirem la farina de cigró ja cuita (farina barrejada en aigua i sal) i la fregim amb oli.

Remenem ben remenat, afegint espècies com comí i espècies índies.

Decorem al gust; podem posar-hi xarop de gustos com caramel, iogurt amb menta...

KAEK (MARROQUÍ)

Ingredients:

- 2 gots d'oli de girasol
 - 1kg de farina
 - 2 gots de sucre
 - ½ got de sèsam
 - 3 ous (un ou per la massa
- i dos rovells per pintar i fer la cocció)
- 2 cullerades soperes de fonoll
 - 2 cullerades de l'herba d'anís
 - 2 sobres de llevat
 - 1 cullerada petita de llevat de pa fresc
 - Aigua calenta



Elaboració:

Escalfem el forn a 200 graus.

En un bol posem la farina, l'ou, l'oli, el sucre el sèsam, el fonoll, l'anís el llevat i el llevat de pa barrejat amb aigua calenta i ho desfem.

Barregem bé amb la mà fins que quedi una massa.

Fem tires de massa i les ajuntem pels extrems i les anem col·locant a la safata amb molt de compte i els hi fem talls petits.

Quan els tenim ben col·locats a la safata del forn, traiem el rovell dels dos ous les pintem.

Posem la safata durant 10 minuts al forn i quan estiguin daurades les traiem.

MAGDALENES

Ingredients:

- 4 ous
- 250 cl. D'oli d'oliva
- 250 cl. Llet
- 300 gr sucre
- 500 gr farina de força
- 2 paquets royal



Preparació:

Es barregen tots els ingredients.

Quan tinguem la massa feta s'emplenen els motlles de les magdalenes i li posem al damunt pipetes de xocolata, sucre o el que volguem posar per amanri-les una mica.

Ho posem al forn a 200 graus i a esperar que estiguin fetes.

MINI TARTA DE FRUTA

Ingredientes para hacer la masa:

- 400 gr harina
- 50 gr maizena
- 1 cucharadita d evainilla
- 1 pizca de sal
- 100 gr de azucar glass
- Pulpa del huevo
- 250 gr mantequilla

Ingredientes para la crema:

- Medio litro de Leche
- 3 cucharadas de maizena
- Dos pulpas de huevo
- Una cucharada de vainilla
- Azucar



Preparación:

Para hacer la masa mezclamos todos los ingredientes, y cuando tengamos una masa homogènia preparamos las tartaletas.

A continuación preparamos la crema, mezclando todos los ingredientes y puestos a fuego lento.

Cuando se haya enfriado la crema, rellenamos las tartaletas y encima las decoramos con la fruta que nosotros queramos.

MSSAMAN AMB POMA (MARROQUÍ)

Ingredients:

- 1 kg de farina
 - Llevat de massa mare
 - 2 cullerades petites de sucre
 - 2 cullerades petites de sal
 - 4 cullerades grosses de sèmola
 - 1 sobre de vainilla
 - ½ cullerada petita de sobre
- de llevat per a pastís
- Oli
 - Mantega
 - 5 pomes



Elaboració:

Barregem la farina amb una cullerada petita de llevat de pa, dos cullerades petites de sucre i dues de sal. Amassem bé amb les mans fins que quedi una pasta.

Comencem a treballar la massa, a sobre del marbre, estirant-la fins que quedi compacta (la podem embolicar amb plàstic per tal de que no agafi aire i la reservem).

Mentrestant, pode manar pelant les pomes i hi fem un forat al mig.

Escalfem la mantega al micrones fins que es desfaci.

Preparem una barreja de 4 cullerades grans de sèmola, 1 sobre de vainilla i ½ cullerada petita de llevat per a pastissos.

Agafem la massa i, per trossos, l'estirarem, donant copets per treure les bombolles. A mida que l'estirem, també l'anem doblant, com si es tractés d'un sobre. A mida que l'anem doblegant també es tira oli i la barreja de sèmola, així totes les parts serán ben gustoses.

Un cop tenim les porcions fetes anem a col·locar la poma.

Primer l'ensucrem una mica i la posem al mig. Tanquem altre cop com si fos un sobre.

Hi podem col·locar algún fruit sec al mig. Podem posar una mica de mantega amb l'ajuda d'un pinzell.

I ja les tenim a punt per coure. 10 minuts a 180 graus de temperature. Intentem que primer es faci la part de sota així estarà més cruixent.

Decorem amb mel i una mica de sèsam.

PALMERES DE XOCOLATA

Ingredients:

- Pasta de full
- Sucre
- Xocolata blanca
- Xocolata negra



Preparació:

S'estira la pasta i li tirem sucre al damunt, li passem el curró perquè quedi ben impregnada el sucre a la pasta.

Fem una marca al mig de la pasta i enrotllem els extrems cap al mig.

A mesura que es va enrotllant és bo anar-hi posant sucre així la pasta queda dolça per les dues bandes.

Quan arribis al mig talles a trossos petits per anar fent les palmeres i les vas posant a la safata del forn.

Posa el forn a escalfar uns 200 graus amb ventilador i les poses al forn fins que estiguin rosses.

Al bany maria desfem la xocolata que volguem posar.

Quan ja tinguem les palemeres fetes les suquem per una banda i les deixem refredar.

PASTELA

(MARROQUINA)

Ingredients:

- Mantega
- Ametlles sense torrar
- Pasta bric
- 6 ous
- 2 pollastres petits



Elaboració:

Fem el pollastre amb una cassola, li tirem comí, aigua, coriandre, ceba, julivert i tres gots d'aigua.

El deixem una hora bullint. Després dessossem el pollastre ben petit.

Fregim les ametlles amb una mica d'oli de girasol i les tritürem ben petites.

Agafem el motlle on anirà la psata bric i li posem mantega per tal de que no s'enganxi.

Preparem la pasta bric. Per fer-ho, escalfem la mantega al microones i anem remullant la pasta i posant-la al motlle.

Afegim al pollastre la ceba i a les ametlles hi afegim canyella i una mica de sucre glass.

Un cop estesa la pasta bric, hi afegim el pollastre. El repartim bé. Anem tancant la massa amb l'ajuda de la mantega fosa i l'oli d'oliva.

Quan ja el tenim tancat, la posem al forn uns 10 min uts a màxima temperatura.

PATÍS DE FORMATGE

Ingredients:

- Paquet galetes maria
- Mantega
- 3 ous
- 200 gr sucre
- 500 gr filadelfia
- 200 ml nata líquida



Preparació:

Primer fem la base, triturem el paquet de galetes i ho barregem amb mantega desfeta.

Quan tinguem la pasta ho posem al forn a 170 graus uns 10 minuts aproximadament.

Traiem del forn i deixem refredar la base.

A continuació barregem bé tots els ingredients i quan la base estigui freda ho tirem al damunt i ho posem al forn a 170 graus uns 50 minuts, depenent del forn.

PASTÍS DE PASTANAGA

Ingredients:

- 250 ml oli de girasol
- 250 gr sucre more
- 250 gr farina
- 3 ous
- 4 gr llevat
- 4 gr bicarbonat
- 250 gr pastanaga ratllada
- 1 culleredeta de gingebre en pols
- 1 culleredeta de canyella en pols
- 1 culleredeta de nou moscada en pols



Preparació:

En un bol hi tirem el sucre morè i l'oli i ho barregem.

A continuació hi tirem els ous i ho tornem a barrejar bé.

Després hi tirem la farina tamissada i el llevat i ho barregem.

Finalment hi tirem la pastanaga ratllada i la resta d'ingredients i ho tornem a barrejar molt bé.

Quan tinguem la barreja homogènia ho posem al motlle, on prèviament l'hem untat de mantega i li hem posat una mica de farina i ho posem al forn a uns 180 graus, uns 40 minuts aproximadament.

PATÉ D'ALBERGÍNIA

Ingredients per a 4 persones:

- 3 albergínies
- 2 cebes
- 1 tomàquet o bé una cullerada sopera de tomàquet fregit
- 1 pastanaga
- 100 ml d'oli d'oliva
- 1 raig de vi blanc o cava
- Pernil a talls petits
- Julivert
- Sal
- Pebre



Preparació:

Posar oli a la paella amb la ceba i la pastanaga tallada petita i sofregir a foc lent i salpebrar.

Després hi afegim el tomàquet i l'albergínia tallats petits i li posem un raig de vi blanc o cava i el pernil i ho deixem coure uns 5 minuts aproximadament que faci xup xup.

(el vi o el cava i el pernil és opcional).

Triturar totes les verdures i ja està fet el paté, al damunt li tirem el julivert ben trinxat i a punt per servir amb torradetes.

PILOTILLES AMB SAMFAINA

Ingredients per fer les pilotilles:

- Carn picada de porc i de vedella
- All
- Julivert
- Pa bimbo
- Ous
- Pebre negre
- Sal
- Llet
- Pa ratllat
- Farina



Ingredients per la samfaina:

- Ceba
- Tomàquets madurs
- Pebrot verd
- Margarina
- Alls
- Llorer
- Julivert

Preparació:

Per fer samfaina:

Escaldem els tomàquets per pelar-los i els tallem a trossos petits. En una paella hi posem oli i una mica de margarina i l'escalfem una mica. Llavors hi tirem la ceba tallada a trossos ben petits. Quan la ceba estigui tova hi tirem el pebrot tallat a quadrets i ho anem fregint a foc lent.

Al cap d'una estoneta hi afegim l'all i el julivert tallat ben petit i el tomàquet.

Salpebrem al gust i ho deixem fent a foc lent una estoneta.

Mentres es va fent la samfaina anem preparant les pilotilles. En un bol barregem la carn de vedella i la de porc i li tirem dues motlles de pa bimbo sucades amb llet i dos ous.

Ho barregem tot bé i li tirem dos grans d'all tallats a trossos ben petits, pebre, sal i julivert i ho barregem tot molt bé.

A continuació hi tirem el pa ratllat i ho anem barrejant molt bé. Fem les pilotilles i les passem per farina i le sfregim una miqueta. Quan estiguin fetes les posem a la paella on tenim la samfaina i que s'acabi de fer tot junt.

POKORA

(ÍNDIA)

Ingredients:

- Farina de cigrons
- Patata
- Ceba gingebre
- Sal
- Pebre vermell dolç
- Comí en herba



Elaboració:

Tallem la patata i la ceba i ratllem el gingebre i ho reservem.

Fem una pasta amb la farina de cigró i aigua. Fins que ens quedi ben densa.

Hi tirem l'herba de comí, pebre vermell, dues cullerades petites de sal, gingebre, ceba i ho barregem amb la farina de cigró.

Un cop fet això ja tenim la pokora llesta per fregir.

POLLASTRE I ROTLLETS DE PRIMAVERA

Ingredients:

- 1 pollastre
- 2 ous
- Farina
- Una mica de sucre
- 1 pastilla de caldo
- Gíngebre
- Pebre blanc
- Sal
- Oli
- 1 caixa de rotllets vegetals
- Vinagre



Elaboració:

Esclafem l'oli.

Netegem el pollastre i ho barregem amb vinagre i sal.

Piquem la gíngebre ben petita i trossegem el pollastre més petit.

Hi afegim el gíngebre, la farina, la pastilla de caldo i els ous i ho barregem tot.

Mentrestant anem fent els rotllets i els posem a la paella amb l'oli roent.

Finalment fregim el pollastre.

SAMOSA I PATATA

ROL

(INDIA)

Ingredients :

- 500 gr farina
- Aigua
- Sal
- Gíngebre
- 4 cullerades d'oli
- Pebre vermell dolç
- Herba de comí
- 1kg de patates
- Pa ratllat



Elaboració:

Preparem les patates bullides i les ratllem finetes. Hi posem aigua, sal i 4 cullerades d'oli.

Preparem una barreja d'aigua, sal i farina per la massa de la Samosa (cal barrejar-ho bé fins que quedi una massa densa).

Preparem el farcit barrejant les patates ratllades amb pebre vermell dolç, comí i una cullerada de sal.

Preparem la massa de la Samosa amb la pasta que tenim feta amb, farina i aigua i en fem boletes petites i les estirem amb l'ajuda d'un corró i farina. Quan tenim la massa ben estirada la tallem per la meitat.

Les tanquem en forma de con. Consell: perquè se us enganxi millor poseu-hi aigua.

Les omplim amb el farcit de patata, gíngebre, comí, sal... i le stanquem, mullant una mica els dits amb aigua.

I finalment les fregim.

Per fer la patata rol, es fa amb el mateix farcit que la Samosa però ho cobrim amb pa ratllat. Fem la forma que vulguem i les fregim.

TARTA DE POMA

Ingredients:

- Una làmina de pasta de full
- 4 pomes
- 3 ous
- 3 iogurts
- 125 gr. de sucre



Preparació:

Posar la pasta de full en un motlle que prèviament hem untat amb mantega i una mica de farina.

Pelem i tallem les pomes i les posem a sobre de la pasta de full.

Batem els ous com si fossin per truita i li afegim els iogurts i el sucre.

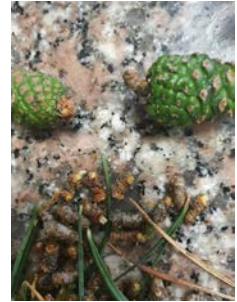
Ho barregem tot bé i ho posem al damunt de les pomes.

Ho posem al forn a 160 graus aproximadament fins que estigui daurat per for a 1 cuit per dins.

XAROP DE PI

MATERIAL:

- Pinyes petites verdes
- Sucre morè
El mateix pes dels dos ingredients
- Pot hermètic



PROCEDIMENT:

Treure les cues de les pinyes i partir-les per la meitat (pesar-ho per tenir la mateixa quantitat que de sucre morè).

Fer un sastre de sucre al cul del pot posar-hi un sastre de pinyes i sucre al sobre i anar repetint l'operació fins a dalt de tot...

La última capa ha de ser de sucre.

Tapar hermèticament i esperar tres mesos.

Al fons del pot es va fent un xarop fosc que treure'm passat el temps si és necessita....

Si és així, caldrà colar-lo i posar en un pot de mermelada o similar.

Si no s'obre el pot, pot guardar-se molt de temps

És magnífic per constipat i sobretot per la tos.



XURROS

(MARROC)

Ingredients:

- 500 gr farina
- Aigua calenta
- Una mica de sal
- Oli de girasol
- Una cullerada petita de llevat de forn
- Dues cullerades de sucre



Elaboració:

Barregem la farina amb el llevat, la sal, el sucre i es va afegint aigua calenta a la massa.

Preparem la taula on anem a treballar afegint una mica d'oli. Fem boletes amb la massa.

Escalfem la paella amb oli de girasol i, un cop estigui ja calent, hi anem afegint les boletes però, això sí, fent anelles.

Les fregim i donem la volta (els podem acompanyar amb xocolata desfeta o te).

MACARONS DE XOCOLATA

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 2 clares d'ou
- 50 g de farina d'ametlla
- 100 g de sucre llustre
- 20 g de sucre blanc
- 20 g de cacau en pols
- 5 g de canyella en pols
- 100 g de xocolata 72%
- 50 g de mantega
- 100 ml de nata 35%
- Sal



PREPARACIÓ:

1. Barregem en un bol 50 g de farina d'ametlla, 100 g de sucre llustre i 5 g de canyella en pols.
2. Separem 2 ous, guardem els rovells a un tàper per a qualsevol elaboració posterior i reservem a nevera les clares en un bol.
3. Muntem les clares amb les varetes elèctriques amb un pols de sal i, cap al final, hi afegim 20 g de sucre blanc.
4. Afegim les clares muntades al bol de secs, ho integrem amb moviments d'embolcall i passem la massa a una mànega.
5. Fem 24 galetetes i les depositem a sobre d'un paper sulfurat en una safata de forn. Traiem l'aire que queda a la massa picant de la base de la safata. Ho enforem a 50° durant 20 minuts (així perden la humitat).
6. Tornem a enforar les galetes a 140° durant 20 minuts (això n'és la cocció pròpiament dita).
7. Preparem un bany maria.
8. Posem a desfer al bany maria 100 g de xocolata 72%.
9. Traiem de la nevera 100 ml de nata i els escalfem amb 50 g de mantega en un pot.
10. Afegim la nata calenta al bol de la xocolata i ho barregem. Ho passem a una mànega i ho deixem refredar. Ja tenim feta una ganache.
11. Desenganxem les galetes de la safata, les farcim amb la ganache i les cobrim amb l'altre semimacaró.
12. Espolsem 20 g de cacau en pols per sobre dels macarons.

GALTES DE VEDELLA

INGREDIENTS:

- 4 galtes de vedella
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot vermell
- 3 tomàquets
- 2 cebes de Figueres
- 1 porro
- 3 patates monalisa
- 1 cabeça d'alls
- 1 branca d'api
- 500 g de vi negre
- pebre negre
- 15 torrades
- 25 avellanes
- 20 gr de xocolata
- 60 gr de xocolata
- 60 gr de pinyons
- 1 fulla de llorer
- 1/2 canonet de canyella
- 1 manat de julivert
- 50 gr de mantega
- 250 gr de vi ranci
- sal



PREPARACIÓ:

1. Posem 2 galtes de vedella en un tàper i ho cobrim amb una barreja d'aigua i sal. (50g/l) Ho deixem durant 1 hora a la nevera.
2. Tallem a la brunesa 2 cebes de Figueres, 1 porro, 1 branca d'api, 1 pebrot verd, 1 de vermell i 3 tomàquets.
3. Posem les verdures a enrossir en una olla exprés amb un raig d'oli OVE. Hi afegim una cabeça d'alls tallada pel mig, una fulla de llorer i mig canonet de canyella.
4. Traiem les galtes del bany de sal, les eixuguem i les afegim a l'olla exprés.
5. Posem una olla a escalfar amb 3 litres d'aigua mineral.
6. Afegim a l'olla exprés 250 g de vi ranci i 500 g de vi negre i deixem evaporar l'alcohol.
7. Hi afegim un manat de julivert, ho cobrim amb l'aigua bullint i ho tapem. Ho deixem bullir durant 50 minuts.
8. Posem 3 patates amb pell en una safata amb sal gruixuda al fons. Ho enforem durant 35 minuts a 220°.
9. Obrim l'olla exprés, retirem les galtes, la canyella i triturem la resta amb una batedora de mà.
10. Ho colem dins una cassola, hi afegim les galtes i les deixem a foc baix durant 20 minuts.
11. Per fer el cremós de patata: pelem les patates i les posem en el got americà amb 50 g de mantega, sal i pebre negre. Triturem el temps just fins que desapareguin els trossos de patata i reservem. Si ho triturem massa, la textura quedarà molt viscosa.
12. Posem a torrar 60 g de pinyons en una paella sense oli.
13. Posem dins la picadora 15 torrades, 25 avellanes, 20 g de xocolata, els pinyons torrats i ho triturem.
14. Afegim la picada a la cassola salem i remenem.
15. Escalfem el cremós de patata en un pot.
16. Posem en un plat el cremós de patata, la galta a sobre, napem amb la salsa de la cassola, i tirem julivert picat per sobre.

M

A



N

U

A

L



I

T

A

T



S



BOL AMB PAPER MARXÉ

MATERIALS:

- paper de diari
- un pot o recipient gran
- aigua calenta
- cola blanca
- sal
- un bol (per fer-lo servir com a motlle)
- guix
- pintures
- tisores (opcional)



PREPARACIÓ:

- Tallar o esquinçar els fulls de diari en tires llargues. Un cop tingueu les tires s'han de tornar a tallar en quadrats petits. Es pot fer amb unes tisores però sempre resulta més divertit esquinçar el paper amb les mans. Si els nens són molt petits podeu tallar les tires llargues vosaltres. Així els nens només hauran de tallar les tires en quadrats petits.

- Un cop tingueu tots els quadrats fets poseu-los en un recipient gran. Aboqueu l'aigua calenta tot just cobrint el paper. S'ha de deixar reposar durant tota la nit.

- Ara toca barrejar el paper. Aquest ja s'haurà remullat prou i es desfarà més fàcilment. Es pot fer amb les mans. Aneu donant voltes al paper com ho fa la rentadora amb la roba. us anirà quedant una massa fina.

- Un cop ben remenat i el paper desfet s'ha de colar. Podeu fer servir un colador o espremer amb força amb les mans per treure l'aigua sobrant. Us quedarà una pasta molt bruta.

- Agafeu 3 cullerades de sal i 1/4 de tassa de cola blanca. Barregeu-lo a la pasta de paper.

- Quan tot està ben barrejat ja podeu començar a fer el bol.

- Folreu amb film transparent el bol que heu escollit prèviament. Aneu posant la pasta de paper a l'interior del bol i premseu-la bé. Aneu aplanant a mesura que incorporeu més pasta. Es treballa una mica com el fang, així que podeu anar modelant el bol. Mireu de tapar tots els possibles forats amb més pasta de paper.

- S'ha de deixar assecar completament. En aquest exemple s'ha assecat en tres dies. La podeu deixar al sol per anar més ràpid.

- Un cop el bol de pasta de paper està ben sec li podeu donar una capa de guix.

CONGELAR I DESCONGELAR ANIMALS

Per congelar els animals vam posar aigua en diferents tuppers i vam afegir colorant i els van guardar al congelador.

A l'endema amb l'ajuda d'una xeringa i amb aigua calenta anava desfent el gel.



CONILLETES AMB ROTLLO DE PAPER DE VÀTER

Agafem un rotlle de paper de vàter.

Després el pintem amb cola blanca i li enganxem cotó.

Un cop els tenim plens de cotó, amb goma eva blanca li fem les orelles i amb goma eva rosa li fem una orella més petita.

Després li afegim uns ulls i li fem la cara.

Que cada infant li faci la cara que més li agradi.



MASCARETA DE ROBA

S'agafen dues teles amb les mides 24 x 19. Es cus tot al voltant i deixem un tros sense cosir per una de les bandes perquè així serà més fàcil per donar-li la volta.

Un cop girat ho planxem. Fem una plantilla amb les mides 3cm / 2cm / 3cm / 1,5cm / 3cm / 2,5cm. Aquestes mides les hem de marcar a banda i banda del tros cosit de la tela. Les haurem de marcar pel banda que quedarà a fora.

Un cop tenim les marques juntem la primera de baix amb la següent marca i planxem, i així fem amb la resta. Cada vegada que dobleguem la marca planxem així ens serà més fàcil per cosir les bandes.

Quan ho tenim tot, fem un “dobladillo” a les bandes per poder posar les gomes als costats.

S'agafa la goma, uns 28 cm, aproximadament, depèn de la persona i agafem un clip que li posem la goma. Així ens serà més fàcil per passar la goma.



OUS DE PASQUA

Agafem dos ous i li fem un foradet amb alguna cosa afilada i els anem buidant.

Llavors els netegem per dins i els deixem eixugar.

Quan estigui ben eixut, el que podem fer és pintar-los i decorar-los com els infants vulguin.



VAIXELL PIRATA

Per fer un vaixell pirata necessitem els següents materials:

- Pintura negra
- Cartolina negra
- Dibuix calavera
- Pinces d'estendre la roba de fusta
- Silicona
- Cartolina blanca
- Corda prima
- 2 pinxos de fusta prims
- Dibuix cofre tresor



Primer es desmunten les pinces i les anem enganxant amb silicona entre sí.

Quan tenim la base feta amb la silicona seca, agafem el dibuix de la calavera i l'enganxem en un tros de cartolina negra per fer la bandera, llavors enganxem la bandera amb un pinxo i quan tenim la bandera a punt l'enganxem amb silicona a la base del vaixell.

Deixem assecar la silicona i pintem tota la base del vaixell amb pintura negra i deixem assecar.

Un cop tenim la base assecada, muntem el cofre del tresor a partir del dibuix, el doblem per les línies i enganxem.

Un cop tenim muntat el cofre l'enganxem amb silicona a la base del vaixell.

A continuació muntem el timó. Per fer el timó, agafem una cartolina i el dibuixem, llavors amb silicona anem enganxant la corda prima fent la forma del timó i deixem assecar.

Quan ho tinguem fet enganxem un pinxo a la part de darrera del timó i l'enganxem a la base.

Decorem amb ninos de pirates i ja tenim el nostre vaixell pirata.

Nosaltres vam fer l'experiment per veure si flotava a l'aigua i al fer la base de pinces d'estendre la roba, ens ha flotat en una galleda d'aigua.

Por muy larga que sea la tormenta, el sol siempre vuelve a brillar entre las nubes.

Khalil Gibran



Vull agrair a totes les persones que han fet possible aquest segon volum.

Ara ja podem sortir més al carrer i gaudir d'alguns plaers de la vida, però hem de tenir en compte que encara hem de vigilar molt i mantenir les mesures de protecció.