

RECEPTES
FÀCILS PER A
TEMPS DIFÍCILS
DE L'ENTORN DE LA CUINA DE MALLORCA

CUINA
ECONÓ
MICA

ANTONI TUGORES

PREU, GRAU DE DIFICULTAT, TEMPS DE COCCIÓ

ÍNDIX DE CAPÍTOLS

Entrants i pastes	17
Primers plats	73
Segons plats	127
Postres	251
Índex d'ingredients	295



Primers plats



Canalons de verdure

Courem tota la verdura segons el temps de cocció. L'escolam i la capolam amb el ganivet. A part haurem bullit 10/12 minuts els canalons en aigua i sal i unes gotes d'oli. Rentam i reservam. Omplirem els canalons amb la verdura i els col·locam dins un recipient de forn amb beixamel al fons, cobrint-los també amb beixamel. Els escampam per sobre formatge ratllat i els gratinam al forn tres minuts.



P-005

INGREDIENTS

16 làmines de canalons
150 g de cuixot capolat
pastanaga
bròquil
espinacs
carxofa
mongeta tendra
formatge ratllat
salsa beixamel (pàg. 38)
oli
sal
aigua



Canalons amb bolets i espinacs

Bullirem, escolarem i reservarem la pasta bullida. Dins un calderó sofregim amb oli la ceba i els alls ben picats. Filetejam els bolets (poden ser xampinyons) i els afegim al calderó juntament amb els espinacs ben nets i tallats finets. Deixam coure i eliminam el suc. Farcim els canalons. Dins una paella, amb un poc de mantega hi diluïrem la farina, sense grums. Incorporam la llet i removem fins a espessir-la. Afegim sal i nou moscada i la tomàtiga pelada i capolada. Donam dues girades i escampam la salsa damunt els canalons. Espargim per sobre el formatge ratllat i gratinam al forn.



P-006

INGREDIENTS

200 g de canalons
250 g de bolets
dos manats d'espinacs
500 ml de llet
una ceba
dues tomàtiques de ramellet
dos alls
farina
formatge ratllat
mantega
oli
sal
nou moscada



Patates amb menys greixos

Si volem menjar patates *fregides* amb menys greixos les tallarem ben finetes, les untarem amb una mica d'oli i les courem dins el forn amb el grill. Quedaran cruixents i amb molt menys greix.



S-120

INGREDIENTS

filets de peix
(quatre o vuit segons
la grossària)
dos manats de cebes
tendres
mig manat de juevert
alls
un tassonet de vi
blanc
oli, pebre bord i sal



Filets de peix al forn



Dins una palangana de forn col·locarem els filets, amb sal i pebre bord (es pot utilitzar peix descongelat). Els regarem amb oli abundant i vi blanc. Sobre cada una de les tallades hi posarem les cebes tendres trinxades, juntament amb el juevert i els alls ben picats. Ho posam al forn 20/25 minuts i podem servir. Ho podem acompanyar amb patates.



S-121

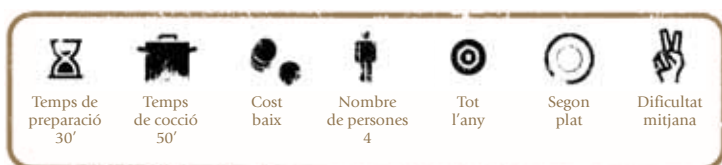
INGREDIENTS

peix (millor si és gros)
patates
llimona
fonoll
ceba
ous bullits
alls
tomàtiga
juevert
oli
sal
pebrebò



Peix al forn amb ceba

Si el peix és gros (net i escatat) hi farem uns talls als costats i dins cada un hi posarem una rodanxa de llimona i a dins el ventre un brot de fonoll. Salpebram. Fem una bona paella de patata tallada rodona i, abans de ser cuïta, l'escampam dins una rostidora. Damunt hi posam el peix i sobre aquest, molta quantitat de ceba tallada llarguera que haurem mort dins un calderó. Afegirem dos alls tallats finets i dos ous bullits tallats. Cobrirem amb algunes rodanxes de tomàtiga salpebrades. Introduïrem al forn i, quan tot sigui cuït, hi escamparem un poc de juevert fresc.



S-122

INGREDIENTS

1 kg de peix (millor si és d'una sola peça)
patató
fonoll
alls
juevert
llimona
llorer
vi
oli
sal



Peix amb fonoll



Adobam el peix amb oli i sal al llarg d'una hora, un brot de fonoll, dos alls i una tallada de llimona. El posam en un recipient de forn; hi afegim un roi de vi blanc i oli. L'introduïrem dins el forn deixant que es vagi fent en el seu propi suc. Mentre es cou el regam amb el suc que desprèn. L'acompanyam amb patató bullit amb sal i llorer i el regarem amb el suquet del peix i una picada fina d'all i juevert.



Tambor d'ametlla

Una vegada disposam dels bessons d'ametlla pelats, els passam pel forn i els tallam en làmines llargues o bé els deixam sencers. Posarem el mateix pes d'ametlla i de sucre, però començarem coent tan sols el sucre dins una paella. Quan s'ha fus i és ben daurat hi introduïrem els bessons i anirem mesclant durant poc temps. Untam una llauna d'oli i, amb l'ajuda d'una llimona estendrem molt aviat la pasta obtinguda fent una làmina fineta. Ho tallarem abans que torni sòlid del tot donant-li la forma que vulguem.

Un dels torrons populars de Mallorca, que no solament es fan per Nadal; a Cas Concos es prepara per Sant Nicolau.



Crema d'ou

Posarem un tassó de llet al foc amb una clovella de llimona i una cullerada de sucre, que anam fonent; abans que bulli afegirem vermell d'ou i una cullerada a caramull de farina fina de blat de moro. En començar a bullir, la crema ja està feta.



Torró d'ametlla

Mesclam una lliura de sucre (400 g) amb els blancs d'ou; afegim una lliure d'ametlles capolades i ho posam al foc. El llevam del foc i, quan sigui fred, hi afegirem vuit vermells d'ou debatuts i ho tornam posar al foc. Pocs minuts després el llevam altra volta del foc i ho introduïm en una capseta folrada de paper blanc (vegetal o de plata) i ho empolsimam de sucre.

Recepta recollida d'un antic manuscrit de cuina mallorquina.



Po-017

INGREDIENTS

bessons d'ametlla
sucre
oli
llimona



Po-018

INGREDIENTS

400 g de sucre
400 g d'ametlla
vuit vermells
vuit blancs d'ou

