

RECEPTES DEL CURS DE CUINA D'APROFITAMENT I CONSERVES

PRIMER DIA

Musclos en escabetx (conserva)
Crema de verdures amb cruixent de formatge
Crestes dolces

SEGON DIA

Chutney de préssec i pebrot (conserva)
Croquetes d'arròs, formatge i bolets
Daus de fruites, formatge i codony amb salsa

TERCER DIA

Melmelada d'albergínia fumada (conserva)
Amanida de fruites
Croquetes de xocolata

Per cada recepta s'indiquen en *cursiva* els ingredients que s'aprofiten en elaborar el plat. Totes les receptes del curs inclouen receptes de conserva i d'aprofitament.

MUSCLOS EN ESCABETX

Ingredients:

- *1/2 kg de musclos cuits sense closca*
- 2 fulles de llorer
- 3 dents d'all
- 100 cc d'oli d'oliva verge
- 100 cc de vinagre de vi blanc
- 2 cullerades de pebre dolç
- sal

Elaboració:

- Escalfar en l'oli, a foc lent, els alls.
- Quan comencin a daurar-se afegir el llorer i el pebre dolç, remouent ràpidament.
- Afegir ràpidament el vinagre, per evitar que es cremi el pebre i apartar del foc.
- Abocar la barreja sobre els musclos cuits i deixar refredar si es vol consumir immediatament.
- Si volem guardar, envasarem, esterilitzarem i etiquetarem.

Anotacions:

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES AMB CARN SALTEJADA I FRUITA SECA A L'AROMA DE L'ÍNDIA

Ingredients:

- 500 g de llegums cuits
- 500 g de verdura variada cuita
- L'aigua de bullir la verdures i els llegums
- 250 g de restes de carn tallades en tires
- Curri
- 150 g de fruita seca variada
- Oli

Elaboració:

- Posem en una olla a coure totes les verdures i llegums, afegim aigua si cal.
- Una vegada que trenqui a bullir, ho triturarem i colem.
- En una paella posem una mica d'oli i la fruita seca. Saltegem lleugerament, afegim la carn i finalment el curri.
- A l'hora de servir posem la carn amb la fruita seca en el fons i a la taula afegim la crema.

Anotacions:

CRESTA DE POMA I XOCOLATA A LA TASSA

Ingredients:

- 2 pomes golden, les "lletges", les que no podem servir fresques
- 1 got de xocolata a la tassa freda que ens hagi sobrat. Ha de ser molt espès.
- 16 làmines de pasta de crestes (es pot realitzar a casa, però és complicat)
- 50 g de sucre
- Sucre glas
- Canyella en pols
- Oli
- 1 cullerada de "maizena"

Elaboració:

- Tallem les pomes en daus i les posem en un bol amb aigua amb gel. Reservem.
- En una paella posem el sucre i deixem caramel·litzar. Afegim la poma escorreguda i seca.
- Posem la poma a escórrer.
- Posem la poma en una paella i afegim la xocolata i escalfem. Afegim la cullerada de maizena diluïda en aigua.
- Amb la massa obtinguda anem emplenant la pasta de les crestes.
- Tanquem perfectament
- Fregim en abundant oli calent
- Eliminem l'excés d'oli i en calent empolvorem amb canyella i sucre glas

Anotacions:

CHUTNEY DE PRÉSSEC I PEBROT

Ingredients:

- 4 préssecs
- 2 cebes de Figueres
- 2 pebrots verds
- pebre en gra
- 50 ml d'oli d'oliva
- 150 ml de vinagre de xerès
- 1 culleradeta de llavors de mostassa
- 1/2 branca de canyella
- 2 claus d'olor
- 1 culleradeta d'arrel de gingebre
- 60 g de sucre bru
- 60 g de sucre blanc

Elaboració

- Rentem la verdura i fruita a fons, i tallem en juliana.
- En un cassó a foc lent ofeguem les cebes i pebrots.
- Quan la verdura estigui tova, sense arribar a daurar-se, afegim les espècies (excepte la canyella) i el préssec tallat en daus.
- Deixem coure durant 15 minuts a foc lent.
- Afegim la canyella i el sucre i deixem durant 45 minuts a foc molt lent.
- Envasem, esterilitzem i etiquetem.

Anotacions:

CROQUETES D'ARRÒS , FORMATGE BLAU I BOLETS

Ingredients:

- 400 g de restes d'arròs cuit
- 200 g de bolets que ens hagin sobrat. Poden ser d'un fricandó, d'un saltejat... aportaran un sabor diferent!!!
- 150 g de formatge blau
- 50 g de panses
- 400 ml de llet
- 100 g de mantega
- 80 g de farina
- Farina, pa ratllat, ou batut
- Sal i pebre
- Oli

Elaboració:

- En una paella amb una mica d'oli posem l'arròs, els bolets, el formatge i les panses fins a obtenir una massa homogènia. Si queda líquid dels bolets posar-ho també.
- Posem en una cassola la mantega. Quan estigui líquida, afegim la farina. Barregem i deixem coure uns 5-10 minuts.
- Afegim la barreja de bolets i quan estigui lligat, la llet, prèviament escalfada
- Anem movent fins a obtenir una barreja homogènia que se separi de les vores
- Posem la barreja en un recipient, procurant posar paper film que toqui la massa i la deixem 24 hores en la nevera.
- L'endemà traiem aquesta massa, li donem forma de croqueta i les passem primer per farina, després per ou i finalment per pa ratllat.
- Fregir en abundant oli calent.

Anotacions:

DAUS DE FRUITES, FORMATGE I CODONY AMB SALSA DE FRUITES

Ingredients:

- 4 peces de fruita variada
- Formatge
- Codony

Elaboració:

- Talleu les pomes, el formatge i el codony en daus, per fer un “cub de rubick”.
- Tritureu les restes de les fruites fins a tenir una salsa.
- Munteu el cub i en el fons del plat poseu la salsa de fruites.

Anotacions:

MELMELADA D'ALBERGÍNIES FUMADES

Ingredients:

- 1 ½ d'albergínies escalivades
- 4 g de sal fumada
- 400 g de sucre
- 2 llimones

Elaboració

- Pelem les albergínies i les deixem durant ½ hora amb la sal.
- Triturem les albergínies i afegim el sucre, portem a ebullició.
- Deixem 15 minuts o fins que adquireixi textura de mermelada.
- Envasem, esterilitzem i etiquetem.

Anotacions:

AMANIDA DE FRUITES

Ingredients:

- 1 kg de fruita variada
- 1 parell d'enciams
- 2 tomàquets madurs
- 60 g de sucre
- Pebre mòlt
- 100 ml de vinagre de Mòdena
- Farina
- Oli d'oliva

Elaboració:

- Tallar la fruita en daus
- Posar a caramel·litzar sucre i afegir ¼ de la fruita i reservar
- Posar a macerar ¼ de la fruita amb el vinagre de Mòdena i el pebre mòlt. Reservar
- Enfarinar la fruita i fregir-la en oli molt calent. Reservar
- Netejar i assecar els enciams
- Rentar i tallar els tomàquets en rodanxes
- Muntar l'amanida posant a la base el tomàquet, damunt l'enciam i posar totes les fruites repartides per l'amanida
- Acabar amb una vinagreta d'oli, vinagre de Mòdena i sal

Anotacions:

CROQUETES DE XOCOLATA I GALETES

Ingredients:

- 200 g de galetes, de paquets que sempre queden oberts, i millor si són diferents
- 150 g de xocolata. Pot servir qualsevol, fins i tot els farciments, També, si queden, algun bombó
- 400 ml de llet
- 100 g de mantega
- 80 g de farina
- Farina, pa ratllat, ou batut
- Sal i pebre
- Oli

Elaboració:

- Triturem les galetes amb la xocolata
- Posem en una cassola la mantega. Quan estigui líquida, afegim la farina. Barregem i deixem coure uns 5-10 minuts.
- Afegim la barreja de galetes i xocolata i quan estigui lligat, la llet, prèviament escalfada
- Anem movent fins a obtenir una barreja homogènia que se separi de les vores
- Posem la barreja en un recipient, procurant posar paper film que toqui la massa i la deixem 24 hores en la nevera.
- L'endemà traiem aquesta massa, li donem forma de croqueta i les passem primer per farina, després per ou i finalment per pa ratllat.
- Fregir en abundant oli calent.

Anotacions:

CONSELLS DE COMPRA, CONSERVA I APROFITAMENT

EL PEIX I MARISC:

CONSELLS PER CONSERVAR:

1. El peix i el marisc és un **aliment delicat** és fàcil que se'ns faci malbé, tinguem-ne cura!

2. Guarda'l en un **recipient tancat** amb reixeta, sense rentar-lo

3. Col·loca'l al **prestatge de la nevera més proper al congelador**

4. Si no l'has de consumir d'immediat, **congela'l**

5. No trenquis la **cadena del fred!**

6. **Pregunta al teu peixater:** peix de temporada, com conservar-lo, com cuinar-lo, etc.

EL PEIX I MARISC:

CONSELLS D'APROFITAMENT:

1. Guarda i congela **l'aigua de bullir marisc** en glaçoneres, donarà gust als teus plats.

2. Aixafa la pell de marisc i aprofita-la per fer-ne **mantega** i donar gust als vostres aperitius

3. Aprofita les sobres de peix bullit, fregit o al forn per fer-ne **croquetes**

4. Guarda la **pell del bacallà** per obtenir oli per fer pil-pil.

5. Aprofita **l'oli d'anxova** per fer una vinagreta

VERDURES:

CONSELLS D'APROFITAMENT:

1. Aprofita les **restes de cremes** per decorar els teus plats

2. Fregeix les **restes de ceba, la pell de patata o el tronxo del bròquil** per fer un aperitiu

3. Aprofita la **patata bullida** per espessir cremes i salses

5. Les **fulles i tronc de carxofes** es poden aprofitar per fer una crema.

4. El **caldo de les verdures** també pots aprofitar-lo per fer sopes o guardar-lo en glassoneres

FRUITES:

CONSELLS D'APROFITAMENT:

1. La **fruita tocada o molt madura**, aprofita-les per fer suc variats o macedònia

2. Utilitza la **pell de la poma** com a pectina natural per especir

3. Aprofita la **pell de la taronja o llimona** per aromatitzar el sucre o fer cremes

5. Utilitza la **pell de la pinya** per aromatitzar guisats

4. Bull les **pell de les fruites** i serveix-la com si fos un te

LLEGUMS:

CONSELLS DE COMPRA, CONSERVA I APROFITAMENT:

1. Compra els **llegums secs** i fes-los a casa, aprofitaràs l'aigua de bullir per fer un puré o una sopa de verdures

2. **Guarda els llegums a la nevera** en un recipient de vidre hermètic

3. **Congela els llegums** en paquetets, tindràs una base per fer-ne molts plats!

4. Un plat molt senzill és l'**humus** de cigrons, lenties o mongetes

5. Pots **aprofitar els llegums** per fer amanides, sopes, púdings, hamburgueses, etc.

CARN:

CONSELLS DE COMPRA, CONSERVA I APROFITAMENT:

1. **Pregunta al carnisser:** aprofitar els ossos i carcasses, com cuinar i conservar, etc.

2. Guarda la **carn a la nevera** en un recipient amb reixeta al prestatge més proper al congelador

3. **Congela la carn** en talls o peces petites

5. Les **restes de carn o pollastre** d'una brasa, escudella, forn, guisat, etc. aprofita-les per fer pizzas, croquetes, amanides, farcits, decorats...

4. Aprofita les **carcasses del pollastre o els ossos** de la carnisseria per fer brous per sopes i altres plats

ARRÒS I PASTA:

CONSELLS D'APROFITAMENT:

1. **Guarda l'arròs i la pasta seca** en pots on no hi entri aire, perquè no proliferin insectes

2. **Guarda l'arròs i la pasta cuita** a la nevera en una carmanyola perquè no s'assequin

3. **L'arròs cuit** és una base per a molts plats: croquetes, panets, postres, amanides...

5. Congela l'arròs cuit si te'n sobra, la **pasta** en canvi **no es pot congelar**

4. La **pasta bullida** es pot aprofitar per fer-ne amanides, bnyols, o menjar-la amb un sofregit casolà

BOLETS:

CONSELLS D'APROFITAMENT:

1. Els bolets es poden **guardar a la nevera** fins a 15 dies, en un recipient on transpirin

2. **Congela els bolets** millor escaldats o guisats que crus

3. Aprofita els **trossos de bolets** més lletjos per fer: salses, farcits, cremes, amanides

4. Els bolets es poden **afegir a moltíssims plats**, els donaran molt bon gust.

FORMATGE:

CONSELLS D'APROFITAMENT:

1. Si compres el **formatge a granel** sempre podràs ajustar la quantitat que necessites

2. Una manera de guardar el formatge és fer-ne una **conserva en oli d'oliva** (mira el receptari)

3. El **cruixent de formatge** és una manera original de presentar un plat i aprofitar-ne les restes

5. El formatge el podeu **congelar** durant 3 mesos, tallat en un recipient tancat

4. El formatge és un ingredient molt **fàcil de combinar** en amanides, croquetes, sopes, cremes, salses, etc. Només cal pensar-hi!

DOLÇOS:

CONSELLS DE COMPRA, CONSERVA I APROFITAMENT:

1. **Feu-vos els vostres postres i dolços**, aprofitareu millor els ingredients!

2. Els **aliments secs** com galetes, cereals, talls de pastís, bombons, xocolata guarda'ls en pots tancats perquè no s'humitegin

3. **Afegeix a la xocolata** bombons o xocolata que estigui a punt de fer-se malbé

5. Aprofiteu els **torrons** que us hagin sobrat del Nadal anterior per fer unes bones postres

4. Amb les **galetes** es pot preparar la base de molts pastissos

PA:

CONSELLS DE COMPRA, CONSERVA I APROFITAMENT:

1. El pa d'un dia per l'altre es fa dur, fes-ne **torradetes** al forn o bé **congela'!**

2. No llencis mai el **pa sec**, se'n treu molt de profit!

3. **Ratlla** el pa i tindreu farina per fer arrebossats

5. El **pa amb tomàquet** és la manera més tradicional de menjar el pa sec!

4. Fes-ne **crostons**, tallant el pa sec a dauets i fregint-lo. Un cop fred, Guarda'l en una carmanyola