

El Llibre de Les Receptes Olímpiques



PIRULETES DE POLLA STRE



Ingredients

Ingredients

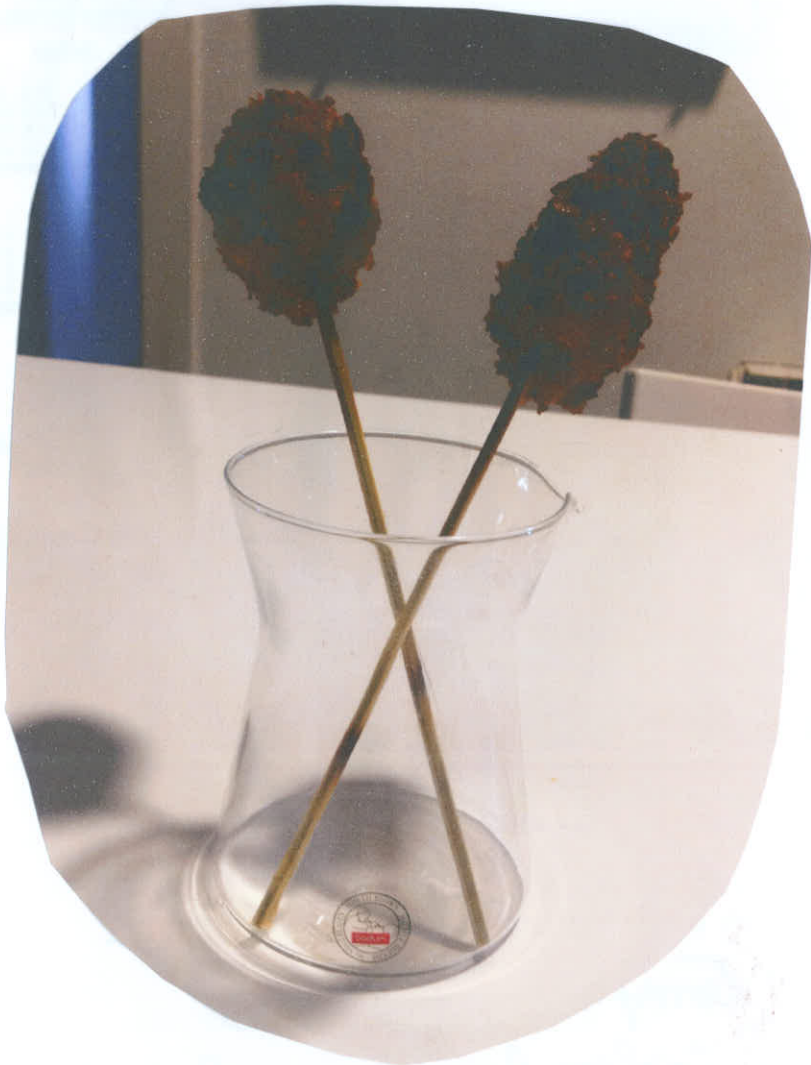
- Pebugues de pollastre
- Cereals tipus com Flakker
- Farina Tempura
- maionesa
- soja



Es tallen daus de pollastre i es claren en un pal de broqueta.

Per una altra banda, es barreja la farina de tempura amb aigua fins s'omple amb cereals i amb l'ajuda d'una massa de

Es mulla el pellastre en el preparat de Tempura, i es posa amb els cereals de forma que quedim enganxat. Tot seguit es freguem en oli molt calent i quan estan dorats es treuen. Si es vol es poden servir acompanyats de maionesa que s'ha retocat amb una mica de salsa de soja



Espero que
l'agradiu

WILKE
G

Tarta quenora



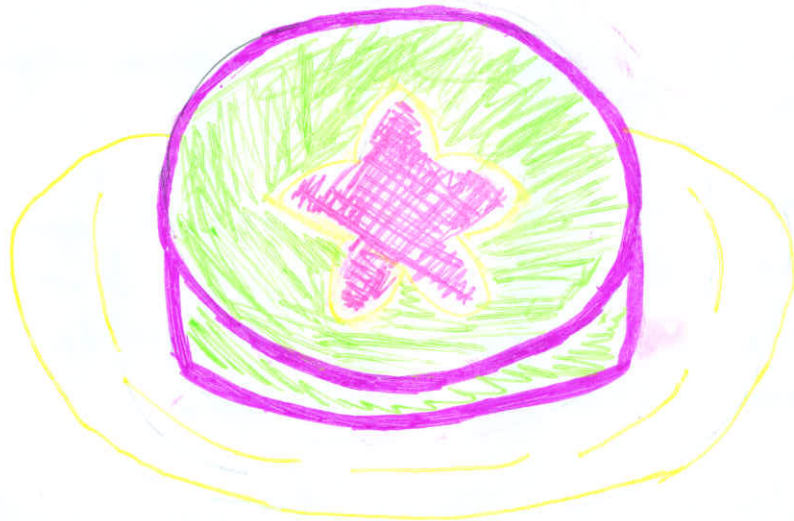
Ingredientes: para 4 personas:

- Para la base de bizcocho: 100g de bizcocho negro
- 75g de mantequilla fundida
- 25g de avellanas peladas.
- Para el relleno: 250g de queso ricotta
- 100g de nata montada
- 25g de chocolate fundido
- 40g de azúcar glas
- agua de azhar

1. Tritura los bizcochos, las almendras y las avellanas.
2. Vierte la mezcla en un cuenco, añade la mantequilla y bate.
3. Forra con papel de horno el fondo de un molde de unos 10,5 cm de diámetro.
4. Vierte la mezcla en el molde de modo uniforme. Mételo en la nevera.
5. Mezcla en un cuenco el queso ricotta con el azúcar y el agua de azhar.
6. Añade la nata y mezcla delicadamente.
7. Saca la tarta del molde y recúbrela con una capa de crema de ricotta.

8. Funde el chocolate al baño maría, después viértelo en una pastelería manga
9. Presiona la manga para que salga el chocolate, formando una decoración.
10. Mételo en la nevera hasta que el chocolate se solidifique, después sírvelo la tarta y...

¡buen provecho!



CHEESY LASAGNE



• What You Need: medium bowl, liquid measures, dry measures, mixing spoon, 22 cm (9 inch) deep dish pie plate, cooking spray, grater, baking tray (baking sheet), oven mitts, wire rack.

First - Thick tomato pasta sauce 1 $\frac{1}{2}$ cups 375 ml

- Soy-based mince (meatless)

- Cottage cheese 250 ml

Second - Thick tomato pasta sauce 125 ml.

- Flour tortillas 4

- Grated mozzarella cheese 350 ml.

1. Turn the oven on to 190°C (375°F)

2. Stir the first amount of pasta sauce, the mince and the cottage cheese in the bowl.

3. Spread the second amount of pasta sauce in the pie plate.

4. Layer the ingredients in the pie plate as follows:

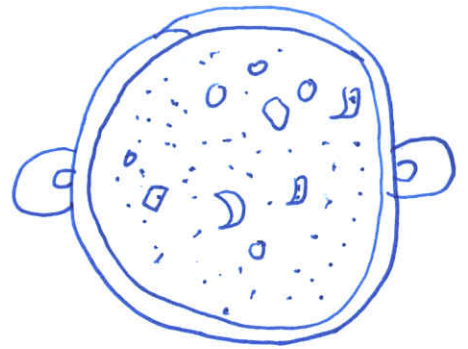
a) 1 tortilla

b) 75 ml cottage cheese

c) 75 ml mozzarella cheese

Repeat steps a), b), c).

5. Bake, uncovered, for about 45 minutes until the cheese is light brown.



PAELLA del JAUME

- Posem oli de olivera a la paella
- Fem trosos de repia / pollastre, porc / gambes, bolets, escorxos
- Un cop grajot i tirem també per grajot: "Papilla paella del Jaume" → Hem parat pel turmix: tomacat, seba, pebrot, esberginica, all, li relanc / poma
- Dajem grajot a got lent
- tirem arros bomba
- Tirem caldo de peix

INGREDIENTS:



Porridge estil Joan.

Ingredients:

2 cullerades seques de civada

1 cullerada sepra de seigí de civada

1 cullerada sepra de seigí de civada integral

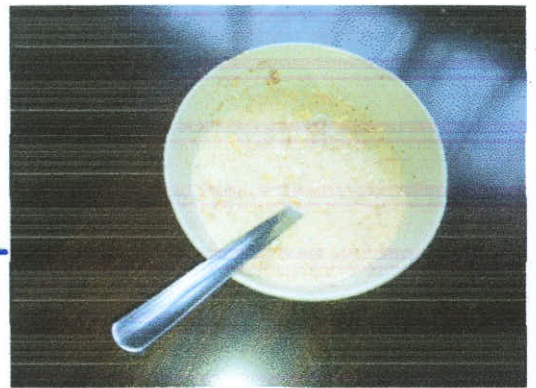
Mitja poma, un quart de plàtan, mel i canyella

Un quart de plàtan

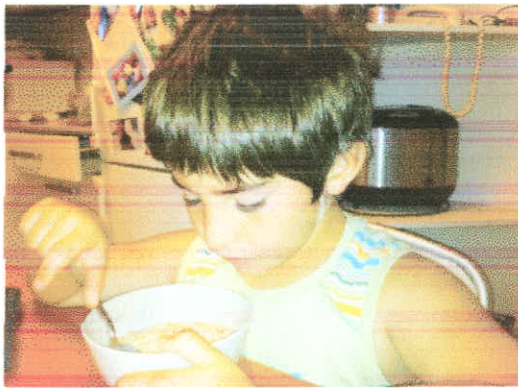
Mel

Canyella en pols

Llet.



Explicació



Agafem un bol i hi afegim la civada i els seigí de civada. Hi tirem canyella en pols. Ratem la mitja poma i l'afegim. Fem el mateix amb el plàtan. Ho barregem tot i hi afegim una cullerada sepra de mel. Posem llet al gust de cadascú, perquè quedi la sepra més o menys líquida.

A l'hivern això es pot fer barrejant a foc lent. Està boníssim i alimenta molt.

Paridae avis. Thom.



Paridae avis. Thom.

2. ...
3. ...
4. ...
5. ...
6. ...
7. ...
8. ...
9. ...
10. ...

Paridae avis. Thom.

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...
6. ...
7. ...
8. ...
9. ...
10. ...



1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...
6. ...
7. ...
8. ...
9. ...
10. ...

Nom: Júlia



POSTRES: BATUT DE NADIOS

INGREDIENTS

1. Una cullerada gran de nadius (Patser muntada)
2. Un iogurt natural o de fruites.
3. Una cullerada de sucre
4. Un vas de llet "o mig"
5. Xocolata



PREPARACIÓ

1. Batejar la llet els nadius i el iogurt i el sucre.
2. I després posar una piqueta de xocolata a dins.

Espero que t'agradi molt.



Buon appetito

Dèlia

tiramisu



Mascarpone



cacao



Tiramisu

Ingredients

- 4 ous frescos (freds.)
- 400gr de melindres.
- 1/2 Kg de mascarpone.
(= 250gr de mascarpone i 250gr de yogur grec.)
- 6 tasses de cafè.
- 3 cullerades de sucre.
- Un peix de sal.
- Cacao amb pols amarg.

Preparació

- Separar la clara d'ou del rovell.
 - Muntar la clara a punt de neu amb un peix de sal i el rovell amb el sucre.
 - A ferir el mascarpone al rovell i després a la clara remenant del baix cap a dalt fins que es formi una crema.
 - A l'horari una capa de melindres sucats amb cafè compensant amb la crema i acabant amb la crema.
 - Decolorir la última capa de crema amb cacao amb pols.
- I deixar a la nevera 6 hores.

TIRAMISU!

NEBGLIO ANCO RA



CHE BUON



PASTIS DE PATATA

INGREDIENS (PER 4 PERSONES)

- 6-7 patates
- 250 GR de carn xardalla
- 250 GR de carn de porc
- Formage rallat
- 2 cebes
- 1 got de salsa de tomaquet
- all, pebre, sal i oli
- got de ainyac

PREPARACIO

Podem a cuire les patates. En una paella posem l'oli a escalfar i posem la ceba picada i el all a sofregir després posem tota la carn picada junt amb el got de ainyac després posem el tomaquet xafem les patates amb mantega

sinca fer pure. En una safata posem una capa de pure espessa i sobre tota la carn hi ha sobre una altra capa de patata. Després la llevem amb el i el formage per gratinar al forn i llest bon profit



MINI PALMERES



Ingredients:

- Un ratlle de pasta de guill
- rectangular,
- Mantega grossa
- Sucre glas



Que s'ha de fer

- Has d'escalfar el forn a 160° 10 minuts.
- Rentar-se les mans.
- Estendre la massa i pintar-la tota amb mantega grossa. Posar una mica de sucre glas.
- Enrollar la massa fins la meitat i després enrollar l'altra banda.
- Tallar la massa a rodanxes i preservar sobre la superfície del forn amb paper de forn.
- Tenir cura de no preservar molt juntes.
- deixar-les al forn 25 minuts a 160° .
- A la meitat del temps debrar la rellta.
- Si es vol es posa una mica de sucre glas.

JA ESTAN LLESTES!!!

ALFAJORES DE MAIZENA

200 GR. DE MANTECA TIPO POMADA,

200 GR. DE HARINA COMÚN,

300 GR. DE MAIZENA (PREFERIBLEMENTE UTILIZÁR ESTA MARCA),

1/2 CDITA. DE BICARBONATO ,

2 CDITAS.AL RAS DE POLVO DE HORNEAR (ROYAL),

150 GR. DE AZÚCAR ,

3 YEMAS ,

1 CDA. DE COÑAC ,

1 CDITA. DE ESENCIA DE VAINILLA ,

1 CDITA. LLENA DE RALLADURA DE LIMON .

PARA RELLENAR:

DULCE DE LECHE REPOSTERO

Y COCO CANT. NEC.



TAMIZAR LA HARINA, LA MAIZENA, EL BICARBONATO Y EL POLVO DE HORNEAR. RESERVAR EN UN BOL BATIR LA MANTECA BLANDA (NO DERRETIDA) CON EL AZÚCAR. AGREGAR LAS YEMAS DE A UNA,MEZCLANDO BIEN CADA VEZ, LUEGO AGREGAR EL COÑAC, LA ESENCIA Y LA RALLADURA DE LIMON, MEZCLAR BIEN. INCORPORAR POCO A POCO LOS SECOR TAMIZADOS MIENTRAS UNIMOS CON NUESTRAS MANOS.VOLCAR TODO SOBRE LA MESADA Y TRABAJÁR HASTA UNIR TODO.ESTIRAR LA MASA SOBRE LA MESA ENHARINADA Y DEJARLA DE 1/2 CM. DE ESPESOR, CORTAR MEDALLONES DE UNOS 4 CM. DE DIAMETRO. COLOCARLOS EN PLACAS SIN ENMANTECAR Y COCINAR EN HORNO MEDIO PRECALENTADO BAJO DURANTE UNOS 10 A 15 MINUTOS DEPENDE DEL HORNO, DEBEN QUEDAR COCIDOS PERO APENAS DORADOS EN LA BASE.RETIRAR DE LA PLACA CON MUCHO CUIDADO Y DEJAR ENFRIAR . FORMAR LOS ALFAJORES UNIENDO DOS TAPITAS CON DULCE DE LECHE , PRECIONAR APENAS , PINTAR LOS BORDES CON DULCE DE LECHE CON AYUDA DE UN CUCHILLITO) Y LUEGO HACERLOS RODAR POR COCO RALLADO.

CATALINA

pastis de iogurt



ingredients:

- 1 iogurt
- 2 (mides de pot de iogurt) de sucre
- 3 (mides de pot de iogurt) de farina
- 1 sobre de llevat
- 1 (mida de pot de iogurt) de oli + mantega
- 3 ous
- raspadura de llimona
- xocolata en pols



elaboració:

Posem un iogurt a un bol gros. El pot del iogurt ens servirà per mesurar. Afegim 2 mides de sucre, 3 de farina i el llevat. Ho barregem i afegim 1 mida de iogurt, meitat d'oli i meitat de mantega (desfeta).

Continuem barrejant.

Separem els rovells de les clares. Els rovells els afegim a la barreja i les clares les batem a punt de neu en un altre bol.

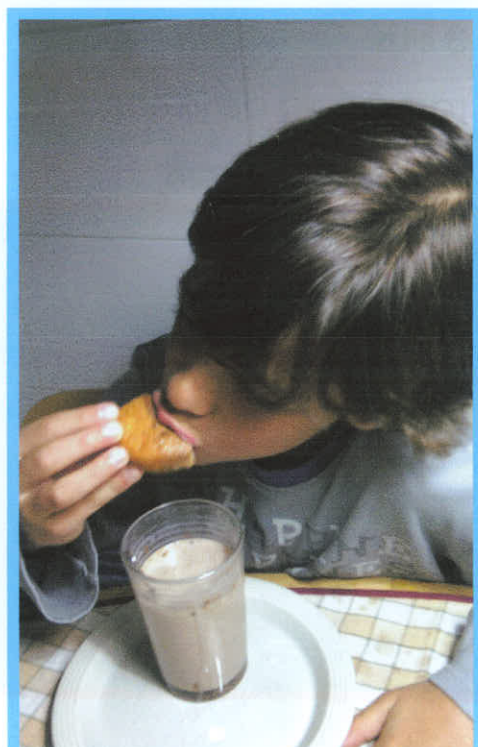
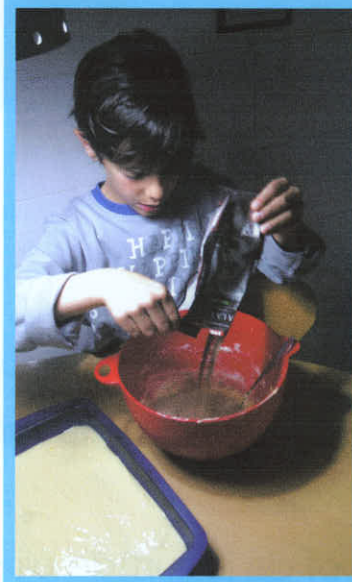
Ratllem la pell d'una llimona i l'afegim a la barreja. A continuació afegim les clares i barrejem tot suaument.

La meitat de la massa ja la podem tirar dins el motlle que anirà al forn. A l'altre meitat hi afegim xocolata en pols (en la mesura en que ens agradi) i la barrejem.

Ara ja podem tirar-la dins el motlle.

Fiquem dins del forn, ja precalentat entre 150° i 180°, durant aproximadament ½ hora. (dependrà del forn)

Ja està llest per menjar !!!!!





ALFAJOR_DE_MAIZENA (1)

Alfajores de maizena

Ingredients

- 100 g de Farina amb llevat
- 200 de mantega
- 400 g de Maizena
- 150 g de sucre glas
- una culleradeta de vainilla
- 6 rovells d'ou

En un bol traur la mantega amb la vainilla i els rovells d'ou. Afegir la farina i la maizena molt lentament. Envolucrar la pasta amb film i deixar en la nevera 2 h.

Tallar en trossos i estirar-los amb el rodet amb un fent formes rodones i guarnir-los amb el sucre glas i guarnir-los amb el sucre glas.

Previament calent, durant 5 minuts. Deixar refredar i guarnir amb el sucre de lleche, un fent com un entrecàs.

guarnir amb el sucre de lleche i guarnir-los amb el sucre de lleche.

Sento Palle's Ferrer

SOPA DE MELÓ



Ingredients:

- Un meló de cantaloupe
- un llaçurt greg
- nata líquida (al gust)
- un pessic de sal i pebre
- encenalls de pernil ibèric

Preparació:

Partim el meló per la meitat, treiem les llavors i reservem la polpa i la closca.

Amb el túrmix triturarem la polpa amb el llaçurt, la nata, la sal i el pebre i es deixa a la nevera fins que la crema estigui ben freds.

Omplim la closca del meló amb la crema que hem fet

i li tirem els encenalls per a decorar.

Bon Profit!!!!



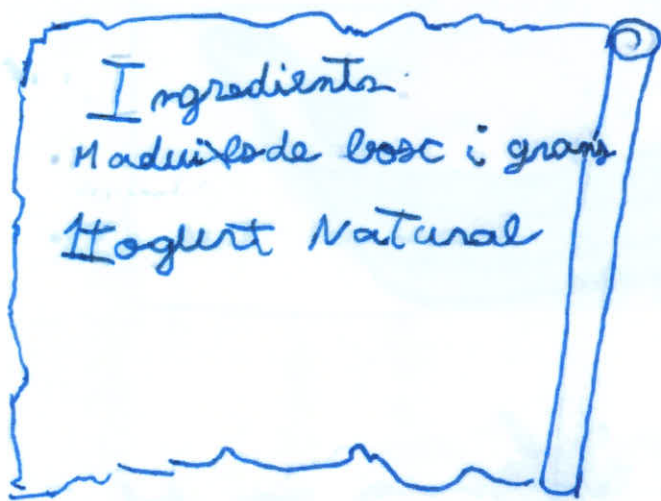
Natalia Guerrero

POSTRES

AMB

MADUIXES

IOGURT AMB MADUIXES!



1. Posem el Iogurt en un bol com un gran

2. Tallem les maduixes grans a trossets, després les afegim amb el Iogurt. També posem les maduixes de bosc.

3. Remenem bé amb una cullera i...

LLESTES!!!

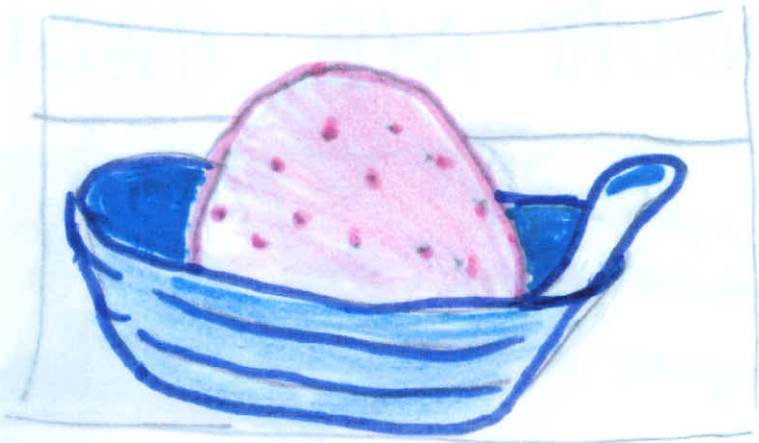
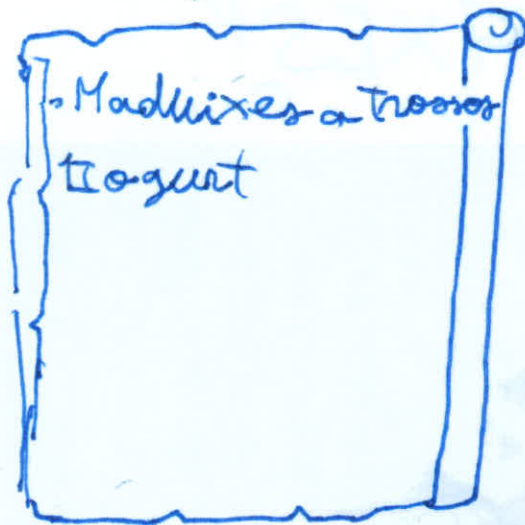


11

11

POSTRES AMB MADUIXES

Gelat de Iogurt amb MADUIXES!
Ingredients:



1. Posem les maduixes a trossos en un bol gran
2. Amb una batidora les barregem com si fessim puré
3. Poc a poc afegim el Iogurt Natural
4. Després ho posem tot en un recipient amb una forma que t'agradi llavors ho posem al congelador mig dia i per dinar ens ho podem menjar (Després de menjar-ho podem guardar la part que ens ha sobrat al congelador)



ELIA
RODRIGUEZ



Coca de pernil

- Ingredients:

PER A LA PASTA

- 500 g de farina.
- 1 got d'aigua tèbia.
- 30 g de rent (2 culleres)
- 1 cullerada de sal.
- mig gotet d'oli.

PER AL FARCIMENT

- 1 pot de 500g de tomata fregida
- 4 tallades fines de pernil dolç i salat
- 1 pot menut d'olives negres sense pinyol.
- 250g de formatge emmental ratllat
- Orenja, al teu gust.

- Realització:

- 1- Posa la farina en un bol. Afegeix-hi el rent (el desfaràs a banda en una mica d'aigua tèbia), l'aigua i una mica d'oli.
- 2- Pasta-ho fins que la massa no s'apague els dits.
- 3- Deixa-la reposar mitja hora com a mínim.
- 4- En una safata de ferra, escampa la massa i punxa-la amb una forqueta.
- 5- Posa damunt tomata fregida, pernil dolç, olives negres sense pinyol, formatge emmental ratllat i orenja.

6- Introdueix la sagata al mig del forn, prèviament calent, a una temperatura de 200g graus i cou-la durant uns 20 minuts aproximadament.

Coca de ferri

NNNNúúúrrrrriiaaaa!!!

~~PER AL FARCIMENT~~

PER AL FARCIMENT

gggggrrrrraaaaacccciiiiieeeeeessss

~~PER AL FARCIMENT~~

EEEEllllliiaaaa

~~PER AL FARCIMENT~~

Ingrédients:

PER A LA SAGATA

-Realització:

1-
2-
3-
4-
5-



NÚRIA



FELICITATS
NÚRIA
TIRAMISU

Ingredients:

- 2 ous
- mascarpone
- 100 gr. de sucre

- cafè
- galetes melindras seques

Separar el rovell de les clares dels ous.

Barrejar els rovells amb el sucre i afegir el mascarpone fins que quedi ben fi.

Per separat montar les clares a punt de neu.

Fer una cafetera de cafè, deixar refredar i afegir aigua i una mica de "Baileys".

Barrejar amb molta cura les clares amb els rovells, per tal que no es tallin.

Agegar un motlle quadrat, suquem els melindras en el cafè i els anem posant a la base.

Després posem a sobre una mica de la barreja d'ou i mascarpone. Repetint operació de posar melindras i crema. Posar a la nevera abans de servir, espolvorejar sucre per sobre.

BON PROFIT NÚRIA !!!

MURIA

MURIA

STATISTICS
MURIA



PAULA

ARRÒS A LA CUBANA



Ingredients per a dues persones:

200 gr. d'arròs, 1 dent d'all, 2 ous, salsa de tomàquet, oli, sal i orenga.

Preparació:

Posem aigua a escalfar en una olla. Li afegim sal, una mica d'oli d'oliva i la dent d'all pelat. Quan bulli afegim l'arròs i deixem coure durant 15 minuts. Ho escorrem. Fregim els ous. Per servir, cobrim el fons del plat amb salsa de tomàquet, posem el motlle amb forma cilíndrica que vulguem per afegir l'arròs i finalment damunt de l'arròs posarem l'ou fregit.

"TOQUÉ" PAULA: TIRAR ORENGA PER DAMUNT



FIDEUÀ MARINERA



Ingredients (4 persones)

- 100 gr. de gambes pelades
- 100 gr. de carn de muscla
- 350 gr. de fideus del número 7
- Un gric d'all
- 4 gambes sense pelar

Fumet

- 500 gr. de peix de roca
- 100 gr. de cames de mar
- 250 gr. de tomàquet triturat
- 2 galls de llavors
- 1 ceba, una mica d'oli d'oliva
- sal i una mica de julivert

All-i-oli

- 2 grams d'all
- 1 rovell d'ou
- una mica de sal
- oli de girasol

• Fregirem les gambes sense pelar i les reservem.

• Per fer el gumet, posarem en una Cassola 2 litres d'aigua, després afegim el peix, els crans, la ceba, el llorer, la sal, el tomaquet i el julivert. Ho deixem a foc mig durant una hora, afegint més aigua afegim quan s'evapori el brau.

• En una paella, sense oli, es torren els fideus una mica i es reservem.

• A la mateixa paella hi afegim una mica d'oli d'oliva i l'altre picat, quan estigui fregidet hi posem els fideus. Es barreja tot bé i afegim el gumet (colat) fins a cobrir els fideus mes a menys mig dia. Quan comenci a bullir hi afegim musclos i les gambes pelades. Ho deixem bullir 10 minuts, de mentres farem l'all-i-oli.

Retirem la paella del foc i deixem reposar 5 minuts.

Servirem i afegirem l'all-i-oli al gust i...

BON PROFIT!!

ESPERO QUE T'AGRADI

NÚRIA

DAVID



Crep de Xocolata

<u>Ingredients:</u>	
• 2 ous	
• 2 cullerades de sucre	
• 2 cullerades d'oli	
• $\frac{1}{2}$ got de llet	
• 2 cullerades de Farina	

Es barregen tots els ingredients en un bol fins que quedi fi, sense grumolls. Després en una paella es posa una mica de sal i quan està calenta se li passa un tovalló de paper (això és perquè no s'enganxi la crep).

Es va tirant de mica en mica la massa, ha de ser molt fina i quan comencen a sortir bombolles se li dona la volta amb compte amb els dits.

Al final se li posa nutella amb un ganivet i es fa un triangle o en rodó, com un caneló! I ja es pot menjar!!!!



ENRIC GALAN

PIZZA CASOLANA

Ingredients (2 pizzas)

500 gr de farina

75 gr de sal

10 gr de llevat

50 gr d'oli d'oliva

200 cc d'aigua



Preparació

En un bol gros barrejem la farina, el llevat i la sal, després afegim l'oli i l'aigua que la posem de mica en mica.

Un cop tot ben barrejat, posem una mica de farina al marbre de la cuina, i ho amassem amb les mans fins que la massa no s'enganxi els dits (uns 5 minuts). després fem una bola i la tapem dins del bol amb un drap

uns 30 minuts (la massa doblarà el seu tenany).

Tornem a engegar el marbre, agafem la meitat de massa i l'aplanem amb un coriò, donant-li la forma que vulguem. Aegim tomàquet sregit, formatg mozzarella i els ingredients que més ens agradin: jamfort, olives etc.

Mentrestant, haurem precalgat el forn a uns 200° i posem la pizza davant uns 15-20 minuts fins que estigui ben cuita.

Nota si sobra massa, es pot congelar

Que aprofiti!!

Enri



NATILLES

Ingredients:

- 1 paquet de natilles amb pels.
- Sucre
- Llet
- Cobertura de xocolata
- Galetes Maria
- Un paquet de grüters del leonc de la Sirena.

En la recepta requint les indicacions del paquet de natilles:

Per qui li agrada la xocolata: Porem la Cobertura de xocolata 5minuts al congelador.

Quan passen els 5 minuts, la treiem del congelador i la ~~treiem~~ treiem amb un rotllador fi i posem les reinetes sobre les natilles.

Per als clàssics: A l'hora de que les natilles estiguin fredes posem una galeta Maria a sobre.

I per els més naturals: Descongelem les fruites del lloc dins el calador i les posem sense suc per sobre les natilles quan estiguin quasi, quasi fredes. BON PROFIT!!



Xocolata



Galeta
Maria



Fruites de
lloc

ARROS DE MONTANYA

⑤

Tirar l'arros (1 tassa per persona) i remoure bé fins que quedi ben lligat.

Agehir el caldo fet amb una pestilla d'avecrem bullint (dues tasses de caldo per cada 1 d'arros mes una mes).

Deixar bullir 15-20 minuts a foc suau, remoure només al final de la cocció.

- A mitja cocció rectificar de sal i agehir una mica més de caldo si velem que l'arros encara no està.

- Deixar reposar 5 minuts.

Bon profit Núria!



ARROS DE MONTANYA. Núria Novellas

- 1 Ceba tallada a trossets petits
- 3 Tomaquet i 1 dent d'All.
- 5 Salsitxes - un pit de pollastre
- 1 grapat de pesols: 1/2 pebrot verd a trossets
- Arros bomba 1 paquet.

① En una cassola fonda o paella ^{amb oli} daurar la ceba fins que sigui rossa. Amb la dent d'all picat. Després afegir el tomaquet a trossets. Fer el sofregit uns 20 minuts fins que brilli. + mitja cocció afegir la sal.

②

Salpimentar el pollastre i tallarlo a trossets igual que les salsitxes. En una sartena amb oli gregir-ho tot junt amb el pebrot verd a trossets.

③ Quan el sofregit (1) estigui fet passar-ho per el passapurés a sobre de la carn. Rebanyar el passapurés amb una mica d'aigua.

④ Afegir el grapat de pesols i deixar ger 5'.



PASTÍS DE SALMÓ

Ingredients:

- Un paquet de salmó fumat de 400 grams.
- Pa de motlle llarg.
- Tres o quatre ous durs.
- Maionesa.
- Enciam.
- Caviar, gambes o el que vingui mes de gust per decorar.



Com fer-ho?

- Primerament cal tallar l'enciam molt petit (a juliana).
- Aixafem l'ou dur amb la forquilla.
- Barregem el ou i l'enciam trossejats amb maionesa.
- Agafem el pa de motlle i li untem maionesa a una cara, seguidament posem sobre els talls de salmó fins a cobrir tota la cara ja untada amb maionesa.
- Cobrim la cara que te el salmó amb la barreja d'enciam, ou i maionesa.
- Tapem amb una altre llesca de pa i seguim el mateix procediment. Al portar tres o quatre llesques acabem el pastis amb una altre llesca de pa sense cobrir.
- Un cop acabat decorem el pastis al gust, ja sigui amb caviar, gambes ou o mes salmó.



SUSHI

INGREDIENTS:

- Arroz ... 450 g
- Alga seca (Noiri) 4u.
- Vinagre d'arros 60m
- Sucre
- Sal
- Enciam 4 fullers
- Aguacate 1u.
- Granc (Swimi) 8u.
- Ous 4u.
- Malonesaa



EXPLICACIÓ MAKI:

1. Rentar l'arròs i després cuinar l'arròs.
2. Em un petit pot li posem vinagre d'arròs, sal i sucre i a remenar
3. Posem la salsa que acabem de fer a l'arròs preparat.
4. Deixem refredar l'arròs
5. Anem preparant la tuita i tallem en tires. I el mateix amb l'agracate
6. Posem la fulla d'alga i a sobre l'arròs.
7. Deixant una mica d'espai posem l'enciam, el cranc, la tuita, l'agracate i la maionesa.
8. U emboliquem
9. I per últim u tallem en troçets.

Pots acompanyar amb una mica de salsa de soja i si t'agrada el picant, una mica d'Wasabi...

ITADA KIMASU (Bon profit)