

LA CUINA A EUROPA DE L'EST

...És mol diversa i variada. En el cas de la cuina russa, no es pot parlar d'un únic plat nacional, ja que cada regió d'aquest impressionant país conta amb les seves pròpies especialitats.

La cuina polonesa, potent i rústica, és especialment coneguda per la seva gran varietat d'embotits, que des de l'esmorzar fins el sopar, fred o calents, formen part de la dieta quotidiana.

La cuina hongaresa es caracteritza per la seva predilecció de les sopes i els cuinats, la tendència a deixar denses les salses amb farina o nata, es fa servir molt freqüentment la mantega desfeta per fregir i daurat, i fan servir moltíssim la ceba.

A la cuina búlgara destaca el paper de les verdures, així com les mongetes, el cogombre, l'albergínia, el tomàquet, carbassó, i sobretot el iogurt.

La cuina romanesa també té un caràcter rústic i camperol, té una gran quantitat de receptes per preparar la gran varietat de mongetes.

Deixat seduir i cuina, i gaudeix d'aquest plat!!

MANDONGUILLES DE CARN DE XAI GRATINADES AMB SALSAS DE IOGURT

El iogurt és un ingredient bàsic a la cuina búlgara tradicional.

Per les mandonguilles:

40g de ceba
1 all
1 xile verd petit
600 g. de carn de xai picada
1/2 cullereta de romaní picadet
2 culleretes d'oregen picadet
75g de farina
2 ous
sal
pebre negra acabada de moldre



Per la salsa:

100g de iogurt
50g de nata àcida
2 rovells d'ous
sal 1 cullerada de comí

Per el motlle

Oli d'oliva
200ml de fons de xai (Rostir els ossos del xai, a part es couen verdures- api, pastanaga, ceba, all... es barregen amb els ossos una vegada fets i es deixa coure tot junt unes 2 hores i amb un drap es cola, això queda com base de qualsevol plat)
1 xile verd

Preparació:

1. Es pela la ceba i l'all, i es pica molt fi. Tallar el xile per la meitat, eliminar les llavors i picar la resta molt fi.
2. Posar en una safata la carn picada, la ceba, l'all i el xile trossejat, romaní, oregon, farina i ous, i salpebrar. Treballar tots els ingredients junts fins obtenir una massa de carn tendra. Formar boletes amb la massa.
3. Engreixar amb oli d'oliva una safata de forn gran. Col·locar les boletes a la safata i ruixar-les amb el fons de xai. Cobrir amb paper d'alumini. Introdur la safata al forn precalentat a 180°C i enforar durant 20 minuts.

4. Barrejar el iogurt amb la nata, els rovells d'ous, sal i comí. Retirar el paper d'alumini de la safata, repartir la salsa de iogurt sobre les boletes i gratinar 10minuts més.

5. Tallar el xile en dos, eliminar les llavors i tallar-la resta en tires primetes. Posar sobre el plat acabat i servir.

LA CUINA DELS BALSANS

...Es caracteritza per les seves carns a la brasa ben condimentades, les verdures farcides, el iogurt i el pa de pita. Amb ingredients molt senzills es pot preparar ràpidament un deliciós menú que sorprendrà a tota la família o deixarà admirat als convidats.

La cuina dels Balcans es converteix en una experiència inolvidable gràcies als seus rústics gratinats amb carn picada i formatge d'ovella, a les broquetes de carn -que porten noms tan ressonats com raznjici o kebab- o als saborosos i dolces postres.

Deixat seduir i cuina, i gaudeix d'aquest plat!!

ALBERGÍNIES FARCIDES

Una hortalissa que, per la seva forma, resulta ideal per fer-la farcida.

Aquesta recepta prové de Turquia i rep el divertit nom de Iman bayıldı, que significa "els seus sentits es van dispersar d'entusiasme"

2 albergínies (350 g cadascuna)

Per el farciment:

150g de ceba

1 all

160g de pebre verd

45g de pebrot turc (dolma)

400g de tomàquets

40g de pinyons

5g d'oli d'oliva

1 peperoni vermell

sal

pebre acabada de moldre

1/4 cullereta d'oregen picadet

1 cullereta de julivert picadet



A més de:

mantega per la safata del forn
20g de mantega en forma de
1/8 o 1/4l de brou de verdures

Preparació:

1. Introduir les albergínies en una cassola suficient gran, cobrir amb aigua i deixar que coure durant 3 o 4 minuts a foc fort. Se li ha de donar voltes de tant en tant. Traureu-les del foc, deixar-les refredar en una safata amb aigua freda i eixugar-les. Tallar les albergínies per la meitat i buidar-les amb una cullereta de té, però que quedi 1 cm de gruix a la part exterior. Tallar la polpa que s'ha tret de l'interior de les albergínies en daus d'1cm i reservar.

2. Per el farciment, pelar la ceba i l'all. Tallar la ceba en fines anelles i picar l'all molt fi. Tallar els pebrots verds a la meitat, eliminar les llavors i la part blanca, i tallar la resta en tires primes. Tallar una tapa als pebrots turcs a l'extrem de la tija, eliminar les llavors i les parts banques. Es pelen els tomàquets i es tallen a daus. Fregir els pinyons en una paella sense afegir greix.

3. Escalfar l'oli en una paella i daurat la ceba i l'all. Afegir les tires i les anelles de pebrot i el daus de l'albergínia. Tapar i deixar que es faci durant 5 minuts; es remena de tant en tant.

Tallar el peperoni a la meitat, eliminar les llavors, picar-lo molt fi i barrejar-lo amb la resta de la verdura. Condimentar amb sal, pebre i oregon. Afegir a la verdura els trossos de tomàquet i els pinyons, i per últim afegir juliver.

4. Repartir el farcit a l'interior de les albergínies. Untar amb mantega una safata de forn, col·locar les albergínies i repartir per sobre els cops de mantega. Ruixar-les amb el brou i introduir-les al forn precalentat a 220°C durant 10 o 12 minuts.

LA CUINA A PORTUGAL

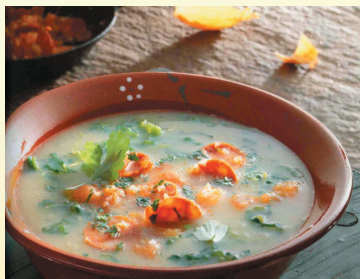
...N'hi ha receptes de tots els gustos, doncs les seves especialitats són tan variades. Les carns i els peixos són ingredients indispensables a la cuina de Portugal, encara que les verdures, els arrossos i els plats elaborats amb ou ocupen un lloc molt destacat.

Tampoc ens hem d'oblidar de les paelles, els aromàtics guisats i sopes, i com no les *tapes*, aquests deliciosos bocins que es poden fer ràpidament amb pocs ingredients, pensat per matar la gana entre hores.

Deixat seduir per la creativa cuina portuguesa i gaudeix d'aquest plat!!

BROU VERD

Una sopa amb col que es troba dintre dels plats més típics de Portugal.



Ingredients per 4 o 6 racions:

50g de ceba
1 all
kg de patata farinoses
1,2l de fons d'au
350g de couve galega o berza rizada
sal, pebre acabada de moldre

Complements:

50g de ceba
1 all
300g de xoriç
200g de tomàquet
2 cullerades d'oli d'oliva

A més:

1 cullerada de coriandre picat.

Preparació:

1. Pelar la ceba i l'all, trinxar-los molt prims. Pelar les patates, rentar-les i tallar-les en daus mitjans. Escalfar el fons d'au en una cassola gran i afegir els daus de patata i la ceba amb l'all trinxat. Deixar bullir, reduir el foc, tapar i deixar coure uns 20 minuts.

2. A continuació netejar la col, tallar-la en quatre trossos, eliminar el tronxo i tallar-lo en juliana. Netejar amb cura les fulles sota l'aigua freda i deixar escórrer bé en un escorredor.

3. Passar el contingut de la cassola per la batedora que quedi ben desfet. Afegir sal i pebre. Afegir la col i deixar que continuï coent durant uns 10 minuts més.

4. Per complementar, pelar la ceba i l'all, trinxar molt prim. Pelar el xoriç i tallar-lo en rodanxes fines. Blanquejar els tomàquets, pelar-los i trossejar a quarts, eliminar el naixement del tall i les llavors, i tallar la polpa en daus d'uns 3 mm.

5. Escalfar l'oli a la paella i daurar la ceba i l'all trinxats. Afegir els tomàquets trossejats i els trossos de xoriç i fregir-lo tot breument.

6. Servi la sopa en plats escalfats previament i repartir per sobre la barreja de tomàquet i xoriç. Empolvorar amb coriandre i serveixi.

LA CUINA A ITALIA

...No només es pot degustar a Itàlia: tant la pizza com la pasta i d'altres típics plats italians tenen gran acceptació a tot el món. Amb pocs ingredients (spaghetti, tomaques i herbes fresques) podem preparar aviat un deliciós plat que agradi a tots. Cada regió conta amb els seus productes propis i receptes, això provoca que hi hagin una gran quantitat de varietat en plats de pasta, deliciosos risottos, delicades pizzas o irresistibles dolces.

Deixat seduir per la creativa cuina italiana i gaudeix d'aquest plat!!

RISOTTO AMB ESPINACS I GORGONZOLA

Una combinació tradicional i sense dubtes la més encertada.

Ingredients:

400g d'espínacs
40g de ceba
2 alls
3 cullerades d'oli d'oliva verge extra
400g d'arròs, gra rodó



sal i pebre acabada de moldre
1l de fons de verdura (tomàquet, pastanaga, ceba api, tot triturat una vegada cuinat i

passar per el colador xinès)
30g de parmesà recent rallat
200g de gorgonzola picant

Preparació:

1. Netejar els espínacs, rentar-les amb cura amb aigua bullint. Esbandir-les be l'aigua i picar-les molt fines. Pelar la ceba i els alls i trinxar-lo tot molt finet.

2. Escalfar l'oli en una cassola i ofegar la ceba i l'all. Afegir els espínacs picats i deixar fer breument. Afegir l'arròs i ofegar-lo sense deixar de remenar. Afegir el fons de verdura i portar-ho a bullir. Reduir el foc i deixar coure el risotto 15-20 minuts. Remenar de tant en tant per evitar que l'arròs s'enganxi al fons.

3. Barrejar el parmesà rallat i condimentar amb sal i pebre. Tallar el formatge gorgonzola en trossos, i es posen sobre el risotto, tapar la cassola i deixar que es desfaci. Destapar i barrejar amb l'arròs. Servir immediatament.

El formatge ha d'estar prou desfet, abans de barrejar-lo amb el risotto. En quan la consistència, s'ha de calcular que el risotto continua fent-se mentre que el formatge es desfà, per això s'ha de tenir en comte que es millor que estigui més líquid que massa sec.

Suplement patrocinat per:



Casina

Tel. 661 629 888/93 747 34 76

Ctra. Sabadell, 32

- **Menu diari**
- **Menjars per emportar**
- **Pernil a tall**
- **Xarcuteria**

HORARI:

De dilluns a dissabte: de 9 a 15 h. i de 17 a 21h

Diumenges i festius: de 9 a 15 hores