

LA CUINA AL MÓN

LA CUINA ALEMANA...

...presenta gran diferències d'una regió a un altre. Però de totes formes totes les variants tenen coses en comú: el gust per els plats forts, sobretot el que estan fet a base de carn, peix i caça.

Els plats normalment es fan al forn, i s'acompanyen de verdures fresques, herbes aromàtiques, mandonguilles, pasta de patata i pa, un producte d'enorme qualitat i varietat en aquest país.

Però preparar plats típic alemany significa també limitar-se als ingredients propis de cada regió i de cada època de l'any. Així, amb senzills ingredients com patata, llenties o pasta, combinats amb espàrrecs o bolets, s'elaboren refinades receptes, molts deliciosos inclús sense tenir com complement a la carn.

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

ZWETSCHGENDATSCHI

Aquest pastís de prunes, cuinat en moltes regions, es diu així a la Suàvia Bábara

Per la massa de llevat:

500g de farina
30g de llevat fresc
1/4 litre de llet
40g de mantega
1 ou
50g de sucre
1/4 de culleradeta de sal



Per el recobriment:

1,5Kg. de prunes

Per el Streusel:

350g de farina
200g de sucre
200g de mantega

Es necessari:

1 safata de forn i mantega per untar-la
50g d'ametlles laminades

Preparació:

1. Posar la farina en una safata i fer un forat al centre, per afegir-li el llevat capolat i dissoldre en una mica de llet. Empolvorar amb una mica de farina i deixar reposar en un lloc calent fins que la superfície faci esquerdes.

2. Desfer la mantega i afegir-la a la massa mare. Afegir e l'ou, el sucre i la sal. Es comença a treballar la massa des de el mig amb la farina dels costats fins que es formi una massa seca que es desprengui fàcilment dels costats del recipient. Torni a tapar i deixar fermentar en un lloc calent i sense corrent, fins que el seu volum sigui el doble.

3. Per el recobriment, rentar les prunes, assecar-les i treure'ls l'os. Tallar-les en quatre trossos. Engreixar la safata del forn i col·locar la massa estirada per sobre. Punxar-la diverses vegades amb una forquilla i cobrir-la amb les prunes.

4. Per el Streusel, barrejar la farina, el sucre i la mantega. Fregar la barreja de manera que quedi engrunada. Repartir el Streusel i les ametlles sobre de les prunes. Deixar reposar 15 minuts més.

5. Introduir al forn preescalfat a 200°C i enforar durant 20-30minuts.

LA CUINA FRANCESA...

...te fama mundial de ser una cuina especialment exquisita, original i vaiada, doncs a França és per antonomasia el país de la "haute cuisine", això es, l'alta cuina, que conte amb refinats plats de carn i peix. Però la cuina francesa també pot ser molt sencilla; les quiches, els gratinats, els suflés i les crêpes no requereixen molt esforç i resulten deliciosos. El mateix es pot dir dels nombrosos plats de verdures. La *ratatouille*, un saborós i colorit plat de verdures, és un dels exemples més coneguts i irresistible.

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

FULLES DE BLEDES FARCIDES

Amb un farcit fet amb els millors productes frescs de la Provença

12 fulles de bledes grans
Per l'aigua de farina:
3l. d'aigua
1 cullerada d farina
1 cullerada de sal gruixuda

Per el farcit:
20g. d'arròs de gra llarg
80g. de ceba
5 cullerades d'oli d'oliva
60g. de raïm petit sense pinyol i netes
80g. de pernil·l cuit trossejat
30g. de pinyons
sal, pebre fresc



A més de:
Mantega per la safata
1/8 litre de fons de verdura (tomàquet, pastanaga, ceba api, vi blanc, tot triturat una vegada cuinat i passar per el colador xinès)
3 cullerades d'oli d'oliva
20g de mantega
20g. d'engrunes de pa
10g de pinyons.

Preparació:

1. Rentar amb cura les fulles de les bledes i assecar-les bé. Eliminar la tija i tallar amb el ganivet la nervadura central tant forta que tenen les fulles al llarg. Escaldar les fulles i passar-les per aigua freda. Tallar-les tiges en trossos.

2. Barrejar en una cassola els ingredients per l'aigua de farina i passar-los a bullir. Introduir les tiges de les bledes i deixar coure 15minuts, Esbandir-los i trinxar-los.

3. Coure l'arròs en aigua amb sal bullint 12 minuts. Esbandir-los en un escorredor, passar-los per aigua freda i deixar escórrer de nou.

4. Pelar les cebes i tallar-les en daus. Escalfar en una paella 1 cullerada d'oli d'oliva i daurar la ceba trossejada. Traureu-la del foc, posar-la en una safata i reservar. Posar la resta de l'oli a la paella i passar les tiges de les bledes a foc mig, bellugant de tant en tant. Després posar-los amb la ceba.

5. Tallar el raïm a la meitat. Barrejar-lo amb l'arròs, els trossos de pernil·l i els pinyons, i afegir la barreja a les tiges de les bledes. Salpebrar.

6. Estirar les fulles de les bledes i col·locar una cullerada de farcit sobre cada una d'elles. Embolicar-les després, formar paquets, tancar els extrems.

7. Untar amb mantega una safata de forn i col·locar sobre d'ella els paquets amb l'obertura cap avall i molt junts. Ruixar-les amb el fons i l'oli. Després desfer la mantega en una paella i torrar en ella les engrunes de pa i els pinyons. Repartir la barreja a sobre els paquets de bledes. Introduir la safata al forn preescalfat a 200°C i deixar fer 30-40minuts.

LA CUINA TAILANDESA...

La cuina tailandesa deixa que els ingredients parlin per si mateixos, combinant en un sol plat vegetals, herbes i fruites, suquet de peix, gambes seques i intenses espècies, que contrasten agradablement amb flairants arrossos, fideus i delicats mariscs.

El menjar tailandès ha tingut un gran auge a Occident durant els darrers 20 anys. El sabor bàsic és donat per una acidesa aromàtica combinada amb la intensitat dels "ajís" (pebres vermells)/ xilis/ bitxos, que va molt bé amb la carn, les verdures i els mariscs. A Tailàndia existeixen tres classes principals de curry: el verd, el vermell i el massaman. Els dos primers són "de ciutat", i es contraposen amb el darrer, que és "selvàtic", molt més fort i condimentat.

La cuina tailandesa comparteix amb les seves veïnes del sud-est asiàtic la passió per cuinar amb llet de coco i també per l'all, les herbes de sabor agri i intens, la pasta de gambes i els "ajís" picants.

L'amalgama del menjar tailandès amb el francès o amb altre tipus de cuina occidental ha donat com a resultat la "fusion cuisine", que ja ha deixat de ser simplement una moda i està ben consolidada, encara que és fonamental que el cuiner estigui familiaritzat amb ambdues tradicions.

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

CURRY VERD DE POLLASTRE

Gaeng Keo Wan Kai

Ingredients:

2 cullerades d'oli vegetal

750 g de cuixes i pit de pollastre, desossat, sense pell i tallat en cubs de 2 cm

1,25 litres de llet de coco



250 g d'albergínies nanes o papas noves petites

1 cullerada de fulles fresques de coriandre, picades

Per a la pasta

2 cull. de fulles fresques de coriandre, picades

1 cull. d'arrels o talls de coriandre fresc, picades

3 dents d'all ben picat

2 cebetes blaves ben picades

un tall de 5 cm de llimonet fresc, sense les fulles exteriors i el centre, ben picat

un tall de 2 cm de galanga fresca, ben picada

una culleradeta de pell ratllada de llima kaf-fir

1 culleradeta de pebre negre acabat de mol-dre

1 cullerada de llavors de coriandre i una altra de llavors de comí, torrades i triturades

1/2 culleradeta de nou moscada ratllada

1/2 culleradeta de macís acabat de moldre

5 ajís/xilis/bitxos verds frescos, sense llavors i picats

1 pebrot verd, sense llavors i picat, optatiu

2 cullerades de sal

1/2 culleradeta de pasta de gambes seques

4 cullerades d'aigua

Preparació:

1. Processar bé tots els ingredients de la pasta fins a obtenir una mescla homogènia.

2. Escalfar l'oli en una cassola, afegir la mescla i cuinar a foc moderat durant 4 minuts, remenant contínuament. Afegir el pollastre i saltejar fins que els trossos estiguin ben impregnats.

3. Reduir la flama, tancar i cuinar durant 4 minuts. Incorporar la llet de coco i cuinar uns altres 30 minuts, remenant sovint.

4. Afegir les albergínies o papes i cuinar durant 10 a 15 minuts, remenant sovint. Empolvorar per sobre el coriandre picat i servir ràpid.

LA CUINA ESPANYOLA...

...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 d'Espanya, 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 espanyola i gaudeix d'aquest plat!!

PISTO MANXEGO

Un plat de verdures originari de la Manxa, la terra del Quixot.

Per la barreja de verdures:

250g de ceba
4 alls
400g de pebrot
250g de carbassó
200g d'albergínia
300g de cogombre
500g de tomàquet
1/8 l. d'oli d'oliva
1 culleradeta de sal
pebre acabada de moldre



A més de:

4 ous durs
1 culleradeta de julivert picat mol fi
pebre negra moldre gruixuda

Preparació:

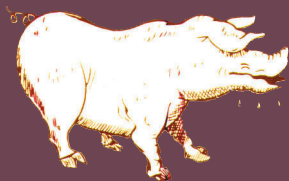
1. Pelar i trinxar les cebes i els alls. Tallar els pebrots per la meitat, treure les llavors i les parts blanques i tallar-les a daus d'un cm. Tallar els carbassons en rodanxes de 3mm i les albergínies en daus d'un cm i mig. Pelar els cogombres, i tallar-los en dos, eliminar les llavors i fer-los en trossos d'un cm i mig. Blanquejar els tomàquets, pelar i treure el naixement de la tija i les llavors, i tallar-los en trossos grans.

2. Escalfar l'oli a la paella i daurar la ceba i l'all trossejat. Afegir els trossos de pebrot i deixar fer 3 minuts. Aleshores afegir les rodanxes de carbassó i els trossos de cogombre, i deixar que es faci lentament durant 4 minuts més.

3. Afegir els trossos de tomàquets, condimentar amb sal i pebre, i deixar que continuï coent tot durant 3 minuts més.

4. Tallar els ous durs en quatre trossos i passar-los sobre el plat. Empolvoreu amb julivert, pebre, i servir.

Suplement patrocinat per:



CANSALADERIA i POLLERIA
Elaboració pròpia

MARIAZEL

Sala Boadella, 18

Tel. 93 714 85 03

Mòbil 629 35 55 52

CASTELLAR DEL VALLÈS

MERCAT MUNICIPAL

0 al 4

Tel. 93 714 70 56

CASTELLAR DEL VALLÈS