

Taller de cocina: Recetas

Mallorca, septiembre 2014

Universidad Internacional de Verano para Mayores

COCA DE TRAMPÓ: Paquita Mir

Para la pasta.

Harina (la que tome)

Aceite de oliva 100ml

Cerveza 100 ml

1 huevo

Una pizca de sal y una de azúcar

4 ó 5 pimientos verdes tiernos cortados pequeñitos

1 cebolla blanca cortada pequeña

1 tomate grande de ensalada cortado pequeño

La pasta se amasa hasta que se despegue de las manos. Se extiende sobre una bandeja de horno untada de aceite o manteca y una vez bien estirada se coloca encima las verduras cortaditas (trampó). Poner pimentón por encima. Hornear a 180° unos 25 ó 30 minutos.

COCA DE GATÓ: Paquita Mir

250grs de almendra cruda molida

250 " de azúcar

6 Huevos

Una cucharadita de canela

Un poco de limón rallado

Separar las yemas y batirlas con el azúcar y la canela. Cuando el azúcar esté totalmente disuelto, añadir la almendra. Para acabar mezclar las claras a punto de nieve con cuidado (siempre de abajo a arriba para que el blanco no baje) . Hornear a 170° o 180° de 35 a 40 minutos.

GUISO DE RAYA (Greixonera de ratjada): Paquita Mir

Raya
Cebolla
Un manojo de sofrito
Coliflor
Guisantes
Una patata
Un diente de ajos
Pimientos tiernos
Perejil
Pasas y piñones
Una hoja de laurel
Sal, pimienta y pimentón.
Un vasito de vino seco blanco.

(Las cantidades dependen del número de los comensales)

Hacer un sofrito con la cebolla, la cebolleta i el ajo. Cuando ya está un poco hecho, añadir los demás ingredientes. Al final añadir la raya a trozos que ya habremos marinado con limón y pimienta

La raya puede cocer y no se rompe (admite mucho tiempo de cocción)

Añadir un poco de agua para que quede salsita....

Maria Pilar Forteza

Soy nieta de panaderos, pasteleros y cocineros por lo que estas recetas don las que preparaba mi abuelo (aunque yo he reducido las cantidades un poco ya que no podemos abusar de la manteca como se hacía hace 50 años. También he reducido los huevos). Así es como yo las preparo desde que me casé hace 56 años.

Con mis mejores deseos, espero que os guste y “bon profit”.

Recibid un fuerte abrazo de vuestra compañera

EMPANADAS DULCES O SALADAS

200 gr de manteca
200 gr de azúcar (sólo para las dulces)
1 vasito de aceite de oliva
1 vasito de zumo de naranja
1 vasito de agua
2 ó 3 yemas de huevo (3 para las dulces y 2 para las saladas)
800 gr de harina aprox.

Relleno:

Yo preparo un brazo de cordero, sin hueso, sin grasas y troceado

Unos 700 gramos de carne magra de cerdo troceado al que también elimino la grasa

Unos 100 gr de tocino salado y veteadado (troceado)
Unos trocitos de sobrasada

Formar un volcán de harina y en el centro colocar todos los ingredientes e ir mezclándolo todo, la masa no debe quedar tan dura como si preparásemos pan. No dejarla reposar e ir formando bolas del tamaño que os guste y otras bolitas más pequeñas para las tapas de las empanadas.

Formar las empanadas sobre papel de cebolla para que no se peguen en la bandeja y rellenar con un poco de cada ingrediente del relleno. Formar una tapa y cubrir la empanada pinzando los bordes para que quede sellado. (en las dulces hay que poner un cinturón de papel de cebolla para que no se deformen)

Hornear a 200°-250° unos 40-45 minutos

MASA PARA COCARROIS O EMPANADAS DE PESCADO

1 vasito de aceite de oliva
1 vasito de agua
La harina que coja (aprox 400-500 gr)

Los cocarrois se rellenan de verduras:
Acelgas, espinacas, sofrito, pasas, col, coliflor o sólo de cebolla finamente cortada con bastante sobrasada....

Amasar los ingredientes y formar bolas, no dejar reposar. Aplanar las bolas en forma circular. Rellenar con las verduras previamente salpimentadas. Y cerrar por la mitad en forma de media luna.

Hornear a 190° de 40 a 50 minutos

ROBIOLS Y CREPELLS

200 gr de manteca
200 gr de azúcar
2 yemas
1 vasito de zumo de naranja
1 vasito de agua
Unos 400-500 gr de harina

Los robiols son dulces y se rellenan de requesón, cabello de angel y mermeladas. Tiene la misma forma que los cocarrois
Hornear unos 40 min a 200°

Los crespells son galletitas que se cortan en forma de figuritas.
Hornearlos a 150° unos 20 min.

BERENJENAS RELLENAS: María Manresa

6 berenjenas medianas,
1 cebolla,
250 gr de carne picada (puede ser de pollo, de cerdo, de ternera o mezclada),
2 cucharadas de harina,
1/2 vaso de leche,
1 huevo,
un poco de galleta picada o pan rallado,
aceite de oliva,
sal, pimienta y orégano.

Se parten por la mitad las berenjenas, se hierven o se cuecen al vapor, una vez frías, con una cucharita, se va vaciando toda la pulpa de las berenjenas. La pulpa se trocea hasta que quede bien finita se reserva.

Ponemos la carne picada en una sartén con un poco de aceite, la salpimentamos, mientras se va haciendo a fuego lento, cortamos cebolla finita (a cuadritos) y la incorporamos a la sartén, y cuando está hecha, transparente, añadiremos la harina, le damos unas vueltas y enseguida añadimos la leche, Queda como una bechamel.

Añadimos a esta mezcla, ya fuera del fuego, toda la pulpa de la berenjena, y la yema del huevo, se añade sal, un poco de pimienta (al gusto), y orégano, se mezcla todo. Se rellena cada berenjena, que queden llenitas. Se bate la clara del huevo aparte, y se va poniendo una capa de clara batida encima de cada berenjena, y encima una capa de galleta picada o pan rallado. Por último, se rocía unas gotas de aceite de oliva, encima de cada berenjena y se gratinan, al horno hasta que empiecen a coger color y así queda una capa crujiente.

PAELLA VALENCIANA: Estanislao

Arroz (un puñado grande por persona)
Agua o caldo (para que quede más sabroso)
Pollo y conejo troceado y sazonado
Judía verde plana y garrafón (opc. Tomate rallado)
Aceite, sal
Azafrán o colorante

Sofreír la carne bastante hasta que esté bien dorada. Añadir las verduras y seguir sofrriendo. Llenar la paellera con agua o caldo y subir el fuego para que rompa a hervir. Cuando se haya reducido 1/3 del líquido añadir el arroz y el

azafrán (previamente picado) y cuando comience a hervir de nuevo bajar el fuego. Cocer durante 20 minutos.

Retirar del fuego y tapar con periódicos y dejar reposar 5-10 minutos aprox.

(Si sobra al día siguiente recalentado en una sartén está muy buena....)

Bacalao Gratinado con cebolla confitada y confitura de tomates y mahonesa: Maria Àngels Claramunt

1 trozo de bacalao desalado x persona
5-6 cebollas grandes blancas
Aceite, sal y pimienta
1 bote de Mahonesa
1 bote de confitura de tomate
Harina

Cortar la cebolla en juliana, salpimentarla. Sofreírla con aceite a fuego lento. Dejarla hacer hasta que esté blanda y transparente. Colocarla sobre una bandeja de horno como basa del bacalao

Rebozar el bacalao en harina y sofreírlo x ambas caras. Colocarlo en la bandeja del horno sobre la cebolla.

Poner sobre cada trozo de bacalao 2 tiras de mahonesa (se puede usar la comprada) y en el centro la confitura de tomate. Gratinar en el horno hasta que la mahonesa tome color dorado.

(Súper fácil)

CALAMARES RELLENOS: Jeroni y Antònia

1 Kg de calamares
½ kg de carne picada de cerdo y ternera
Patatas
1 cebolla y 1 tomate
2 huevos,
Aceite, ajos, orégano, sal, pimienta y harina

Vaciar y lavar los calamares. Quitarle las patitas y cortarlas en trocitos pequeños.
Preparar la carne picada añadiendo ajos picados, orégano, sal, pimienta, 2 huevos y las patitas de calamar. Hacerlo fuerte de sabor que al cocer pierde.

Mezclarlo todo y rellenar los calamares. Cerrar los calamares con palillos y pincharlos.

Si sobra pasta del relleno, hacer bolitas.

Enharinar los calamares y las albóndigas y sofreír ligeramente.

En una olla sofreír cebolla picada y un poco de tomate triturado. Cuando la cebolla esté transparente añadir 2 vasitos de agua y los calamares (el agua debe sólo cubrirlos). Cocer los calamares a fuego medio unos 10 minutos.

Añadir las patatas cortadas a cuartos y las albóndigas y cocer unos 30 min hasta que las patatas estén hechas.

GREIXONERA DE BROSSAT

400 gr de requesón
ralladura de 1 limón
1 cucharada de canela
300 gr. de azúcar
5 huevos
1 tacita de leche
1 cucharada de mantequilla

Untar una cazuela de barro plana con la mantequilla. Mezclar en un bol el azúcar, la leche fría, la ralladura de limón y la canela. Remover hasta que el azúcar este disuelto.

Agregar el requesón, mezclar y probar si el dulce está al gusto. Batir los huevos y unirlos a la mezcla, remover bien y verter en la cazuela.

Hornear a 180 °C durante 1 ½ hora aprox., estará a punto cuando al pincharlo con una aguja esta salga limpia. Se sirve en la misma cazuela y frío.