

LES RECEPTES



Aliciat

a Mòn Sant Benet

Dissabte, 21 de maig

**Festa de la gastronomia
de les comarques de Barcelona**

#AliciatMSB

festaalicia.alicia.cat

alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera



MÓN
ST
BENET



Barcelona
és molt més



Diputació
Barcelona



TALLER FERMENTATS, CUINA, MICROBIOTA I SALUT

logurt sense iogurtera

INGREDIENTS

(per a 8 iogurts de 125 ml)

- 1 litre de llet fresca (pasteuritzada)
- 150 g de iogurt natural fresc

ELABORACIÓ

1. Pre-escalfar el forn a 50°C.
2. Escalfar la llet fins a assolir una temperatura de 40-45°C.
3. Retirar l'olla del foc i afegir el iogurt.
4. Remenar fins que el iogurt quedi totalment dissolt en la llet.
5. Avocar la barreja en recipients de vidre nets.
6. Tapar amb un drap de cotó i introduir-los al forn prèviament escalfat.
7. Tancar i apagar el forn. Deixar fermentar durant 10 hores.
8. Per tal de facilitar la fermentació es recomana encendre el forn a 50°C tres o quatre vegades durant el procés, mantenint-lo encès durant 20 o 30 minuts cada vegada.
9. Un cop passat el temps, retirar els iogurts del forn, tapar-los amb les seves tapes i posar-los a la nevera.
10. Un cop freds, estaran llestos per a consumir.

TALLER FERMENTATS, CUINA, MICROBIOTA I SALUT

Mandonguilles vegetals

INGREDIENTS

(per a 1 ració)

Opció 1:

- . 50 g de cigrons cuits
- . 40 g de sofregit de ceba i remolatxa
- . 50 g de patata cuita aixafada
- . 50 g d'ordi cuit
- . 10 g de comí en pols

Opció 2:

- . 50 g de mongetes blanques cuites
- . 50 g de sofregit d'all i carbassa
- . 50 g de moniato cuit aixafat
- . 50 g de civada integral cuita
- . 10 g d'orellons picats
- . 10 g d'avellanes picades

ELABORACIÓ

1. Aixafar tots els ingredients amb una forquilla fins a obtenir una massa.
2. Donar la forma de mandonguilles i disposar en una safata de forn.
3. Pintar lleugerament amb oli d'oliva, i coure al forn a 180 graus durant 15 minuts.

OBSERVACIONS

Aquestes receptes segueixen una proporció de $\frac{3}{4}$ parts d'una base de llegums cuits, cereals integrals cuits i tubercles, i $\frac{1}{4}$ part d'ingredients complementaris (verdures i hortalisses sofregides, fruits secs, fruita deshidratada...).

TALLER FERMENTATS, CUINA, MICROBIOTA I SALUT

Plat complet de peix al microones

INGREDIENTS

(per a 1 ració)

- . 1 patata mitjana
- . 40 g de carbassó
- . 30 g d'espàrrecs verds
- . 30 g de ceba
- . 30 g de pastanaga
- . 1 filet de verat net

Per a la vinagreta:

- . 3 c/s d'oli d'oliva verge extra
- . 1 c/s de vinagre de vi
- . Pebre negre
- . Avellanes trossejades
- . Pipes de gira-sol
- . Curri
- . Anet

ELABORACIÓ

1. Rentar les verdures. Pelar i tallar la patata a rodanxes fines, i tallar les verdures a tires fines.
2. Col·locar la patata a la base d'un envàs apte per a microones, i afegir a sobre les verdures tallades.
3. Afegir dos cullerades soperes d'aigua, tancar l'envàs i coure al microones durant 3 minuts a màxima potència.
4. Un cop passat el temps, obrir l'envàs, afegir el filet de verat, i tornar a coure al microones tapat durant 1 minut a màxima potència.
5. Treure del microones i deixar reposar amb l'envàs tancat durant un minut.
6. Per a l'elaboració de la vinagreta d'acompanyament, barrejar en un bol l'oli d'oliva verge extra, el vinagre, el pebre negre, unes avellanes trossejades, pipes de gira-sol, curri i anet trossejat.
7. Afegir la vinagreta sobre el plat complet i servir.

OBSERVACIONS

Aquesta recepta està pensada per a una ració. Si es vol elaborar per a més persones, es requerirà un temps de cocció superior.

ADA PARELLADA – SEMPRONIANA - bona teca *low cost*. Estratègies per cuinar contra la inflació.

Albergínia blanca farcida d'amanida de cigrons, amb paté de fetge de rap amb daus de pa fregit, crema de julivert i espines cruixents

INGREDIENTS

Per l'albergínia:

- Mitja albergínia blanca per cap
- Oli d'oliva
- Sal i pebre
- 1 cabeça d'all

Pel paté de rap

- 200 g de fetge de rap
- 100 g de ceba
- 1 gra d'all
- Conyac
- 100 ml de nata líquida
- 2 fulls de gelatina
- Sal i pebre
- Oli d'oliva verge extra

Per amanir els cigrons

- 400 g de cigrons cuits
- 2 cullerades de tàperes
- 8 olives negres sense pinyol
- 1 culleradeta de pebre vermell dolç
- 1/2 culleradeta de pebre vermell picant
- Una culleradeta de tahina
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- Un pessic de comí
- Sal

Per la salsa de julivert

- Julivert
- Oli d'oliva
- Pa torrat

ELABORACIÓ

1. Tallem longitudinalment l'albergínia. Fem uns talls quadriculats a la polpa, salpebrem, afegim un raig d'oli i coem al microones durant 10 minuts. Tan bon punt surt del microones aixafem la polpa i deixem refredar. Aprofitant que posem l'albergínia, afegim una cabeça d'all tallada per la part superior i coem durant 4 minuts.
2. Submergim el fetge en aigua amb gel perquè dessagni durant una hora. Rentem bé el fetge de teles i venes de sang, l'assequem. Salpebrem i coem al microones durant 2 minuts.
3. Poxem la ceba picada i l'all. Afegim el brandi i esperem que evapori l'alcohol. Reservem.
4. Escalfem la nata al microones i quan comenci a bullir afegim la gelatina remullada i remenem fins que es dissol completament.
5. Triturem les tres preparacions.
6. Posem el puré en un motlle engreixat i folrat de film de cuina. Refrigerem durant com a mínim unes 6 hores. Per a servir-lo, desemmotllem amb cura i el tallem a daus.
7. Amanim els cigrons amb oli, pebre vermell, pebre vermell picant, una culleradeta de tahina, comí, oli d'oliva i un pessic de sal.
8. Piquem les olives.
9. Barregem els cigrons amb les olives i les tàperes.
10. Triturar molt bé i emulsionar amb oli d'oliva.

- . Aigua de bullir els cigrons (aquafaba)
- . Formatge ratllat
- . Sal

Per les espines d'anxova

11. Deixem les espines en remull de llet tota la nit.

12. L'endemà les eixuguem bé, les enfarinem i les fregim en abundant oli.

13. Muntem l'albergínia. A la base del plat hi posem una cullerada de salsa de julivert, a sobre hi posem l'albergínia, la farcim amb l'amanida de cigrons, els daus de paté de fetge de rap i acabem amb les espines d'anxoves fregides.

OBSERVACIONS

Què necessito: Microones, Túrmix

IVAN MARGALEF I XAVIER BENITO – RESTAURANT L'Ó - Cuina estel·lar compromesa amb l'entorn

Albergínia blanca amb cansalada al kimchi

INGREDIENTS

- . 1 u. albergínia blanca
- . 1 u. Cansalada del coll
- . 150 g sal gruixuda
- . 60 g salsa kimchi
- . 100 g maltosec
- . 200 g oli sèsam
- . 1 g Sal
- . 30 g glaça vedella
- . Flor d'all
- . Germinat de coriandre

ELABORACIÓ

1. Escalivar l'albergínia al foc i pelar.
2. Tallar l'albergínia en daus de 3x3 cm.
3. Netejar amb aigua la cansalada que ha estat en sal durant 24 hores abans; eixugar amb draps.
4. Marinar la cansalada amb la salsa kimchi i envasar al buit.
5. Coure la cansalada a 74°C vapor durant 18 hores.
6. Un cop freda treure la pell i tallar en daus de 3 x 3 cm.
7. Barrejar en un bol amb l'ajuda d'unes barilles el maltosec i l'oli de sèsam fins que ens quedi una textura terrosa. Afegir la sal i reservar en un lloc sec.
8. Per l'acabat, escalfar al forn 3 daus l'albergínia i 2 daus de cansalada. En un plat disposar els daus intercalats entre ells.
9. Napar amb la glaça de vedella i acabar posant la pols de maltosec de sèsam per damunt juntament la flor d'all i els germinats de coriandre

IVAN MARGALEF I XAVIER BENITO – RESTAURANT L'Ó - Cuina estel·lar compromesa amb l'entorn

Empedrat d'anguila fumada i tomaca

INGREDIENTS

Per l'empedrat

- . 10 g mongeta Castell Follit del Boix
- . 10 g anguila fumada
- . 6 g tomàquet rostit
- . 4 g calçot
- . 2 g pebrot verd
- . Oli oliva

Per l'emulsió de pebrot vermell

- . 1 kg pebrot vermell escalivat
- . 150 g aigua
- . 3 g xantana

Per l'emulsió de pebrot verd

- . 1 kg pebrot verd
- . 150 g aigua
- . 3 g xantana

1 u. Tartaleta pasta brick

Altres

- . Escarola
- . Oliva kalamata
- . Tomàquet sec

ELABORACIÓ

1. Tallar anguila a daus.
2. Picar el tomàquet rostit.
3. Picar el pebrot verd a *brunoise*.
4. Tallar el calçot a *brunoise*.
5. Barrejar tot el conjunt de productes i amanir amb sal i oli d'oliva.
6. Triturar tots els ingredients per l'emulsió de pebrot vermell i colar.
7. Triturar el pebrot verd amb l'aigua, colar per la gastrobag i lligar amb la xantana.
8. Tallar la pasta brick i posar en un motlle de tartaleta, coure al forn a 180°C durant 5 minuts.

IVAN MARGALEF I XAVIER BENITO – RESTAURANT L'Ó - Cuina estel·lar compromesa amb l'entorn

Amanida verda

INGREDIENTS

- . 1 u. Tomàquet cirera
- . 250 g suc Olives farcides d'anxova
- . 0,9 g Xantana
- . 1 ceba tendre
- . Vinagreta

Pel gelat de canonges

- . 250 g suc poma verda
- . 200 g tpt
- . 250 g canonges
- . 17 g suc llimona
- . 3 g vinagre
- . 10 g sal
- . 4 g prosorbet

ELABORACIÓ

9. Pelar el tomàquet i tallar per la meitat en lamines.
10. Triturar les olives amb la seva aigua, colar per gastrobag i lligar amb la xantana. Reservar en un biberó.
11. Tallar la ceba en triangles i posar dins la vinagreta 30 minuts abans de servir.
12. Fer el gelat barrejant tot els ingredients i triturar.
13. Posar en un pot de la paco jet i congelar a -22..
14. Per l'acabat, posar una lamina de tomàquet cirera, el suc d'olives, una quenelle de gelat de canonges i sobre el gelat un triangle de ceba, acabar amb un raig d'oli d'oliva.

IVAN MARGALEF I XAVIER BENITO – RESTAURANT L'Ó - Cuina estel·lar compromesa amb l'entorn

Dolç del Pelegrí segle XXI

INGREDIENTS

Per la flor fregida

- . 55 g ou líquid
- . 200 g Farina
- . 300 g Llet
- . Oli gira sol per fregir
- . 100 g maltosec

Per la crema d'ametlla

- . 180 g ametlla fregida
- . 70 g inspiració ametlla
- . 10 g mantega cacau
- . 7 g sal

Pel gelat de carquinyoli

- . 140 g ou
- . 60 g carquinyoli
- . 280 g nata
- . 200 g llet
- . 75 g sucre
- . 2,5 g procrema

Per les panses

- . 100 g Panses corinto
- . 100 g Amaretto

Altres

- . Ametlla fregida
- . Pols anís estrellat

ELABORACIÓ

1. Per fer la flor fregida, barrejar els ingredients fins obtenir una massa.
2. Passar la massa pel motlle de flor i submergir en oli calent, deixar caure del motlle i fregir per tots dos costats, treure i escórrer sobre paper absorbent.

IVAN MARGALEF I XAVIER BENITO – RESTAURANT L'Ó - Cuina estel·lar compromesa amb l'entorn

L'hostia d'almadroc

INGREDIENTS

- . 200 g Formatge Terros de Mas d'Alba
- . 350 g Llet
- . 1 g All
- . 0,7 g Pebre vermell
- . 15 g Oli d'oliva
- . 55 g Proescuma fred
- . 2 u. Carregues de gas

ELABORACIÓ

1. Fer bullir la llet.
2. Posar a la thermomix el formatge, l'all, el pebre vermell, l'oli i afegir la llet bullint i triturar a màxima velocitat.
3. Afegir la proescuma, triturar i colar, posar dins del sífó.
4. Posar les dos carregues de gas i deixar reposar a la nevera.
5. Refredar els motlles de galeta amb el nitro fins que deixi de bulli posar un punt d'escuma a un i xafar amb l'altre.
6. Deixar 10 segons i servir amb un paper.

PABLO JIMÉNEZ - FUNDACIÓ ALÍCIA - de la cuina del Cirque du Soleil als fogons d'Alícia. Histories d'un xef voltant pel món

Braves de pop amb maionesa de kimchi, salsa de adob de piquillos i gíngebre adobat.

INGREDIENTS

(per a 4)

- . 500 g de braves de pop
- . 100 g de maionesa de kimchi
- . 200 g de salsa de adob de piquillos
- . Gíngebre adobat i laminat
- . Porradell picat
- . Flocs de sal

ELABORACIÓ

1. Posar la salsa d'adob de piquillos en el fons del plat.
2. Col·locar les braves de pop repartides en el plat.
3. Posar un punt de maionesa de kimchi i una làmina de gíngebre sobre cada brava.
4. Acabar el plat repartint el porradell picat per sobre.

PABLO JIMÉNEZ - FUNDACIÓ ALÍCIA - de la cuina del Cirque du Soleil als fogons d'Àlicia. Histories d'un xef voltant pel món

Salsa de adob de piquillos

INGREDIENTS

(per a 1 ració)

- . 170 g de pebrots del piquillo
- . 3 g d'all escalivat
- . 6 g de salsa ketjap manis (o salsa de soja amb una mica de sucre).
- . 20 g de vinagre d'arròs
- . 30 g d'oli de gira-sol
- . 5 g de pebre vermell fumat

ELABORACIÓ

1. Triturar tots el ingredients amb una trituradora de braç o de vas.
2. Reservar.

PABLO JIMÉNEZ - FUNDACIÓ ALÍCIA - de la cuina del Cirque du Soleil als fogons d'Alícia. Histories d'un xef voltant pel món

Maionesa de Kimchi

INGREDIENTS

(per a 4 racions)

- . 1 ou
- . 50 g de kimchi
- . 15 g de suc de kimchi
- . 2 g de all cru
- . 4 g de all escalivat
- . 200-250 g d'oli de gira-sol
- . 4 g de sal

ELABORACIÓ

1. En un vas de triturar posar el ou, kimchi, els alls i la sal. Triturar fins obtenir una barreja homogènia.
2. Continuar triturant i afegir-hi a poc a poc l'oli, fins obtenir una maionesa força espessa.
3. Afegir el suc de kimchi, tot triturant, fins que quedi una maionesa més lleugera, però amb consistència com de iogurt.
4. Reservar en fred.

OBSERVACIONS

Val la pena fer una bona quantitat d'aquesta maionesa, que té bastant èxit, i es pot posar a moltes elaboracions. Tot i que hem de considerar que hem de tenir cura amb el consum de productes amb molts greixos.

PABLO JIMÉNEZ - FUNDACIÓ ALÍCIA - de la cuina del Cirque du Soleil als fogons d'Àlicia. Histories d'un xef voltant pel món

Gingebre adobat

INGREDIENTS

- 50 g de gingebre, fresc i pelat
- 5 g de sucre
- 5 g de sal
- 60 g de vinagre de vi
- 30 g d'aigua

ELABORACIÓ

1. Tallar el gingebre a rodanxes el més primes possible. Posar en un recipient de vidre que tingui tapa.
2. En una cassola petita bullir la resta d'ingredients, fins que la sal i el sucre es dissolguin.
3. Posar la mescla sobre el gingebre, i deixar reposar fins que el líquid es refredi. Tapar i conservar a la nevera.

OBSERVACIONS

Aquesta elaboració necessita com a mínim una setmana de repòs abans de consumir-se.

PABLO JIMÉNEZ - FUNDACIÓ ALÍCIA - de la cuina del Cirque du Soleil als fogons d'Àlicia. Histories d'un xef voltant pel món

Braves de pop

INGREDIENTS

(per a 1 ració)

- . 400 g de pop cuit tallat a daus
- . 100 g de suc de kimchi
- . 200 g de farina d'arròs
- . Oli d'oliva per fregir
- . Sal
- . Pebre

ELABORACIÓ

1. Posar el pop en un bol i afegir el suc de kimchi, sal i pebre. Barrejar bé.
2. Passar el pop per la farina d'arròs i fregir en oli d'oliva, fins que quedi daurat.
3. Posar sobre paper de cuina per retirar l'excés d'oli. Reservar.

TALLER INFANTIL – DORAYAKI'S TIME

Dorayaki

INGREDIENTS

Per la massa

- . 1 c/s farina
- . 2 c/p sucre
- . 3 c/s de clara d'ou
- . 1 c/p mel
- . 1 c/p llevat
- . 1 c/s aigua

Pel farcit

- . 1 c/s anko
- . 1 trosset de plàtan
- . 1 polsim de canyella
- . 1 c/p cacau

ELABORACIÓ

1. Disposar en un bol la clara d'ou, el sucre i la mel, i batre fins que hagi doblat o triplicat el seu volum.
2. Incorporar la farina i el llevat.
3. Incorporar l'aigua. Tapar i deixar reposar uns 15 minuts a temperatura ambient.
4. Preparar una paella antiadherent amb una mica d'oli o mantega fosa. Escalfar a foc mig i posar-hi una mida de massa, donant forma circular.
5. Quan surtin bombolles serà l'hora de girar amb una espàtula el Dorayaki. Cuinar i retirar.
6. Pel farcit, agafar tots els ingredients i feu una mescla.
7. Agafar dos de les masses ja cuinades i posar-hi el farcit en mig.
8. I a menjar!