

Flam romà

A l'antiga Roma, aquestes postres es feien amb llet, mel, ous i pebre.

Avui dia, es preparen amb sucre i canyella.

Ingredients

- 500 ml de llet
- Mel (al vostre gust)
- 3 ous
- Pebre

Elaboració

Els romans posaven la llet amb la mel en un bol o plat i ho mesclaven bé perquè la llet tornés dolça.

Hi afegien els ous i ho tornaven a mesclar fins que aconseguien una pasta homogènia.

Ho posaven dins una cassola de fang i ho cuinaven a foc lent.

Quan havia quallat, empolvoraven el flam amb pebre.



Truita de llet i mel

Ingredients

- 4 ous
- 1/4 de litre de llet
- 25 ml d'oli
- Mel
- Pebre

Elaboració

Batem els ous i els mesclam amb la llet i l'oli fins que tot s'integri bé.

Posam un raig d'oli en una paella petita i quan sigui ben calent hi tiram el preparat.

Fregim la truita pels dos costats, l'untam bé amb mel i l'empolvoram amb pebre.



Pastís de codony, formatge i pomes

Ingredients

- Formatge tendre
- Codony
- Pebre
- Mel
- Panses
- Pomes rostides

Elaboració

En una palangana posam una capa de formatge tendre.

A damunt, hi posam una capa de codony
i una altra de poma rostida.

Afegim panses a cada capa.

Feim tantes capes com faci falta.

Ho servim amb una mica de pebre negre i mel per damunt.



Flamenc amb salsa

A l'època romana es cuinaven alguns plats curiosos, com, per exemple, carn de flamenc.

Elaboració

Primer, hem de plomar el flamenc.

Després, l'hem de rentar, preparar i posar dins una olla amb aigua, sal, anet i un raig de vinagre.

A mitjan cocció, hi afegim un manat de porros i coriandre.

Quan sigui quasi cuit,

hi abocam «defrutum» (un vi cuit) perquè agafi color.

Tot seguit posam en un morter pebre, comí,

coriandre, menta i ruda, i ho capolam tot.

Un pic capolat, hi afegim vinagre, dàtils

i una mica de suc de la cocció.

Ho posam tot a la mateixa olla i ho espessim amb fècula.

Quan la salsa s'hagi espessit,

ja es pot servir el flamenc.

Aquesta salsa també servia per a altres aus,

com ara la cotorra.



Cuscussó

El cuscussó és una recepta d'origen àrab molt antiga que avui dia encara es manté a Menorca.

És una mescla de saïm, ametla, pa i sucre.

Se serveix com a postres

i com a farciment de qualsevol casta de carn.

El gall dindi farcit de cuscussó és un plat típic de Nadal.

De cuscussó n'hi ha de diferents classes,

ja que cadascú hi dona el seu toc personal.

Però els ingredients principals sempre són els mateixos.

A l'antiguitat, com més pobra era la família, més pa hi posaven.

Ingredients

- 250 g d'ametles crues moltes
- 100 g de pa ratllat sense sal
- 150 g de sucre
- 35 g de mantega
- 75 g d'aigua
- 1 culleradeta de canyella molta
- La ratlladura de mitja llimona
- 100 g de fruites del bosc dessecades
- 25 g de panses sense pinyol
- 25 g de pinyons



Frit de me

El frit de me o de freixura és un plat molt antic que ja menjaven els àrabs i els jueus.

Ingredients

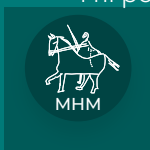
- Freixura de me (cor, melsa, fetge, lleu, sang)
- 2 pebres vermells
- 300 g de colflori
- 150 g de xítxeros
- 1 manat de grells
- Fonoll
- Alls
- Llorer
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre

Elaboració

Primer tallam tots els ingredients en daus petits. Una vegada tallats, posam oli en una paella i hi sofregim els ingredients per tongades: primer el pebre, després la colflori i finalment la freixura de me.

A mesura que els ingredients estan sofregits, els passam a una greixonera de fang.

Per acabar, sofregim els alls esclafats i els grells, i hi afegim el fonoll, el llorer, els xítxeros i la sang. Ho mesclam tot a la greixonera i hi posam una mica més de fonoll.



Elaboració

Encalentim el forn a 100 °C.

Hi coem el pa fins que estigui ben sec i dur.

El pa no s'ha de torrar, només ha de perdre humitat.

Després, capolam o ratllam el pa.

S'ha de tenir en compte que, en assecar-se, el pa perd pes.

Per tant, els 100 grams es compten després d'haver-lo tret del forn.

En un bol, mesclam l'ametla molta, el pa ratllat, la canyella i la ratlladura de llimona.

Posam la mantega en una olla fonda i la hi fonem a foc suau.

Hi afegim el sucre i ho mesclam bé.

Hi abocam l'aigua i ho continuam mesclant fins que el sucre s'hagi fos.

A continuació, hi afegim la mescla de pa i ametla, i ho mesclam tot fins que estiguin tots els ingredients integrats.

Hi afegim les fruites dessecades, les panses i els pinyons.

Una vegada que tot estigui ben mesclat,

ho llevam del foc i ho posam en un motlo folrat amb paper vegetal.

Premsam la pasta i la deixam refredar amb un pes a damunt.

Ho conservam en fresc.

El moment perfecte per menjar-lo és al cap de dos dies.

Raoles

Les raoles també són un dels plats àrabs més antics. Són una evolució del falàfel i han donat lloc a les croquetes. Hi ha raoles de moltes castes: de peix (bacallà, jonquillo, ortigues de mar, lluç, mussola, rap), de verdures (endívia, escarola, bledes, espinacs), de ciurons, de carn... Era un plat d'aprofitament, és a dir, es feia amb les sobres del menjar.

Ingredients

- 500 g de jonquillo
- 1 ou
- 1 all i un poc de julivert
- 1 cullerada de farina
- Mig sobre de llevat
- Sal i oli per sofregir

Elaboració

Primer de tot, posam el jonquillo en un colador fi i el feim net amb aigua.

Després, el posam dins un bol, el salam, hi afegim l'ou batut, la farina, l'all picat amb el julivert, el llevat i ho mesclam bé tot.

Posam oli en una paella i quan estigui ben calent hi afegim la pasta en cullerades.

Les anam girant

fins que estiguin ben sofregides pels dos costats.

Una vegada que les raoles tinguin bon color, les passam a un plat amb paper de cuina perquè n'absorbesqui l'oli sobrer.



Albergínies plenes a la menorquina

Ingredients

- 6 albergínies
- 1 ceba
- 1 pebre verd
- All
- 2 tomàtiques
- 2 ous
- Pa ratllat
- Oli
- Sal
- Llet
- Julivert

Elaboració

Xapam les albergínies per la mitat de per llarg i les posam a bullir. Mentrestant, preparam un sofregit amb la resta dels ingredients: ceba, pebre, all i tomàtiga.

Quan les albergínies siguin cuites, en treim la polpa (la part de dedins) i la mesclam amb el sofregit i els dos ous batuts.

Farcim les albergínies buides amb la mescla i hi posam una mica de pa ratllat per damunt.

Enfornam les albergínies fins que la part de dalt comenci a estar torrada.



Menjar blanc

El menjar blanc és una antiga recepta de l'època medieval.

Els ingredients bàsics de la recepta original eren l'arròs, les ametles, el sucre i una pitrera d'au.

També es cuinava amb lluç, llagosta i hortalisses.

Fixem-nos que a l'època medieval es feien unes mescleres d'aliments que avui dia ens sobten.

Actualment, la recepta ha perdut la part de proteïna animal i s'ha convertit en un dolç.

Ingredients

- 500 ml de brou de pollastre
- 50 g d'ametles en pols
- 20 g de farina d'arròs
- 50 g de pit de pollastre cuit
- 15 g de sucre blanc
- Sal



Elaboració

Afegim l'ametla en pols al brou de pollastre i amb una batidora de braç ho mesclam bé mig minut.

Passam el líquid per una gasa o un colador de tela i guardam la llet d'ametles resultant dins un perol.

En un morter, capolam el pit de pollastre cuit i hi afegim una mica de llet d'ametles.

D'altra banda, posam la farina d'arròs en un bol i la dissolem en un raig de llet d'ametles.

Ho mesclam amb la llet del perol i ho posam tot a bullir.

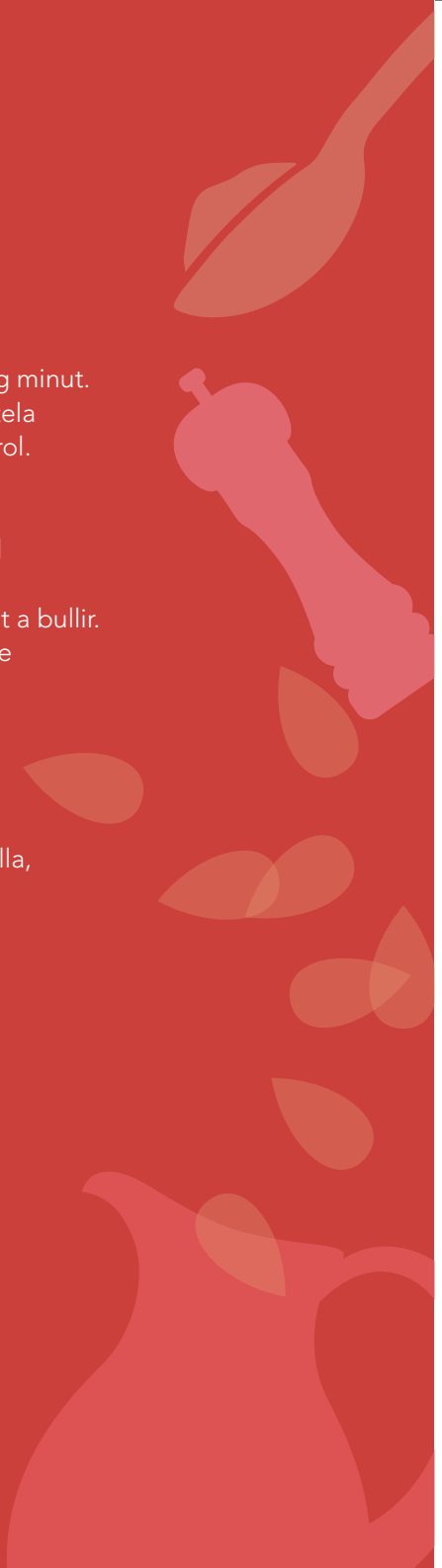
Al cap de 10 minuts, hi afegim el pit de pollastre i ho deixam coure 10 minuts més.

Hi afegim el sucre i un pessic de sal.

Ho deixam coure tot 30 minuts més a foc suau i ho remenam sovint per evitar que s'aferri.

Servim el menjar blanc calent en plats fondos.

També el podem servir amb una mica de canyella, clau o nou moscada per damunt.



Ginestada

Aquest plat és una crema dolça d'origen medieval feta amb llet d'ametles, farina d'arròs, sucre i espècies.

Ingredients

- 500 ml d'aigua
- 50 g de farina d'ametla
- 60 g de farina d'arròs
- 3 canonets de canyella
- 3 claus d'olor
- 50 g de sucre
- Safrà en pols
- 35 g de panses
- 30 g de pinyons torrats

Elaboració

Primer de tot, mesclam bé l'aigua amb la farina d'ametla.

Després, colam el líquid amb una tela o una gasa fina i n'obtenim la llet d'ametles. La reservam en un recipient.

En un bol, desfeim la farina d'arròs

amb un raig de la llet d'ametles que hem fet abans.

Quan s'hagi integrat, ho afegim tot al recipient de la llet d'ametles i hi posam el sucre, la canyella i els claus d'olor.

A continuació, encalemim la mescla sense aturar-nos de remenar-la perquè no s'aferrí. Quan la mescla bulli, es començarà a espessir.

Ho deixam coure 5 minuts, i hi afegim les panses, els pinyons torrats i el safrà en pols.

Ho deixam coure 2 minuts més i ja ho podem llevar del foc.



Morterol

El morterol era un plat molt valorat, fet de carn i de menuts. Es diu així perquè els ingredients es picaven a un morter. Hi ha una versió d'aquest plat feta a base de vegetals i arròs que es menjava en temps de quaresma, quan no es podia menjar carn.

Era un dels plats estrella de la cuina catalana de l'edat mitjana, fins al punt que Arnau de Vilanova el desaprovava perquè no era gens saludable.

Ingredients

- 2 cuixes de gallina o pollastre
- 3 garrons de me
- 1 espatla de me d'1 kg
- 300 g de xulla
- 600 g de cap de llom
- 1,5 l del brou de coure el me
- 150 g de pa sec
- 30 mg de safrà en pols (un sobret)
- 10 ous frescs
- Sal



Elaboració

Xapam l'espata de me en dues o tres peces (ho podeu demanar a la carnisseria).

Posam el me i la gallina en una olla i els tapam d'aigua freda.

En una altra olla, posam la xulla i el cap de llom tallat en dues o tres peces i ho tapam també d'aigua freda.

Feim bullir les dues olles devers 2 hores.

Llevam de l'olla tota la carn i la deixam temperar una mica.

Amb les mans, separam la carn de me dels ossos i l'esmicolam amb les mans o amb un ganivet.

Feim el mateix amb la xulla i el cap de llom.

La carn de gallina la podem guardar per a altres elaboracions, ja que no l'hem de posar dedins.

Tampoc és necessari el brou de coure el cap de llom i la xulla.

En una de les olles posam 1 kg de la carn esmicolada i hi afegim 1,5 litres del brou del me i la gallina.

Feim que arranqui el bull a foc suau i hi afegim el pa sec ratllat.

Ho coem tot a foc suau, remenant-ho sovint per evitar que s'aferri.

Ha de coure durant 1 hora o 1 hora i mitja, fins que s'hagi espessit a bastament.

Llavors hi afegim el safrà i ho tastam per veure si està bé de sal.

Apagam el foc i hi afegim 10 ous batuts.

Ho remenam tot i ho servim en escudelles o plats fondos.

Alisos (bunyols de carabassa)

Ingredients

- 200 g de carabassa
- 100 g de farina
- 1 ou
- Llevat
- Oli
- Sucre

Elaboració

Primer de tot, tallam la carabassa a bocins i la posam a bullir.

Una vegada cuita, l'aixafam amb una forqueta i la mesclam amb la farina, l'ou i el llevat, fins que ens quedi una pasta uniforme.

Després posam oli abundant en una paella i quan sigui ben calent hi fregim les bolletes de pasta.

Han de quedar com unes coquetes o uns bunyols ben daurats.

Els posam sucre per damunt.

Es poden servir tant calents com freds.



Tombet

Ingredients

- 4 patates mitjanceres
- 3 albergínies
- 3 carabassons
- 2 pebres vermells
- Salsa de tomàtiga
- 4 grans d'all
- Sal
- Oli d'oliva

Elaboració

Primer feim netes les albergínies.

Quan siguin netes, els llevam els caps i les tallam en rodelles no gaire primes.

Posam les rodelles en una palangana del forn, les salam i deixam que treguin el suc.

Quan han tret el suc, les eixugam amb un paper absorbent.

Rentam la resta de verdures i les tallam en rodelles.

Fregim les verdures per separat amb oli d'oliva abundant.

També pelam les patates i les tallam en rodelles un poc fines.

Col·locam les verdures en una palangana de forn coberta amb un parell de capes de paper absorbent i deixam que xuclin l'excés d'oli.

Ho emplatam formant unes quantes capes de verdures:

la patata primer de tot, després l'albergínia, el carabassó, el pebre i per acabar hi afegim la salsa de tomàtiga.



Truita de patata

Ingredients

- 4 patates
- 5 ous
- 1 ceba
- Oli d'oliva
- Sal

Elaboració

Primer de tot, pelam les patates i les tallam en trossos.

Llavors sofregim les patates a poc a poc.

Si ens agrada la ceba, l'hem de trossejar i sofregir primer, i després ajuntar-la amb la patata.

Quan la patata ja sigui quasi cuita, la llevam del foc i la posam damunt un paper per llevar-li l'oli que li sobri.

En un bol posam els ous i els batem.

Hi afegim la ceba i la patata.

Encalentim oli en una paella

i quan sigui ben calent hi afegim tota la mescla del bol.

Ho coem al nostre gust.



Sobrassada

Ingredients

- 400 g de carn de porc negre
- 600 g de xulla de porc
- 50 g de pebre vermell
- 20 g de sal
- 3 g de pebre negre
- Budells de porc per embotir

Elaboració

Primer de tot, hem d'omplir un bol d'aigua, amb una mica de sal i un tassó de vinagre.

Hi hem de posar els budells en remull perquè es facin ben nets.

Hem de capolar la carn i la xulla de porc ben fines.

Les incorporam a un recipient gros, com un ribell, amb la sal, el pebre vermell i el pebre negre.

La quantitat de pebre varia segons el gust de cadascú.

Ho remenam tot fins que aconseguim una pasta vermella ben compacta.

Amb un embut ample, ficam la pasta dins els budells.



Granada d'albergínia

Ingredients

- 4-5 albergínies
- 1 ceba
- 400 g de carn picada (mesclada de porc i vedella)
- 3 ous
- 1/2 tassó de llet
- Galeta picada
- Sal, oli i nou moscada

Elaboració

Primer hem de llevar el capoll de les albergínies, fer-les netes i tallar-les en daus.

Les salam i les mesclam bé perquè amollin tot el suc.

Quan han tret el suc, les eixugam amb un paper absorbent.

Ara pelam la ceba i la tallam en trossos ben petits.

La sofregim en una paella grossa amb oli.

Quan la ceba està mig feta, hi afegim l'albergínia i ho coem tot.

Quan la ceba i l'albergínia són cuites,

hi afegim la carn picada, amb sal i nou moscada.

Ho mesclam bé perquè no faci grums

i ho deixam coure fins que la carn sigui ben cuita.

Ho deixam refredar.

En un bol, batem els ous amb un pessic de sal.

Hi afegim la llet i ho tornam a batre.

Abocam la carn, l'albergínia i la ceba al bol, i ho mesclam tot bé.

Untam una palangana d'oli i hi posam la preparació.

Hi espargim una mica de galeta picada per damunt

i ho enforam fins que es dauri.



Gató d'ametla

El gató és una de les postres més tradicionals de Mallorca.

El nom deriva del francès «gâteau» (pastís)

i té l'origen en el segle XVIII,

encara que de postres fetes d'ametla

ja se'n consumien a Mallorca molts d'anys abans.

Antoni Contreras, investigador de la història de la cuina a Mallorca,

creu que el gató el varen introduir els pastissers francesos

exiliats a Mallorca arran de la Revolució Francesa de 1789.

Ingredients

- Ametles crues capolades
- Ous
- Sucre
- Farina
- Saïm
- Llimona ratllada o canyella (opcional)

Elaboració

Primer de tot, batem els blancs d'ou a punt de neu.

Així aconseguirem que el pastís sigui ben esponjós.

Després hi afegim els vermells d'ou,

les ametles crues capolades i el sucre.

A més, hi podem afegir canyella i llimona ratllada al nostre gust.

Ho remenam tot, i quan la pasta estigui ben lligada

la posam dins un motlo untat amb saïm i una mica de farina.

Ho enfornam a 170 °C durant 40 minuts.

Quan sigui cuit, desemmotlam el gató

i l'ensucram amb sucre en pols.



Maionesa

Ingredients

- 1 tassó d'oli (1/4 de litre)
- 1 ou
- 1 cullerada de suc de llimona
- Sal

Elaboració

En un bol o en el tassó d'una batedora de mà posam l'ou, el suc de llimona i l'oli.

A continuació, ficam la batedora fins al fons del tassó i la posam en marxa, sense moure-la gens, fins que la salsa quedi espessa.



Pastís de pobre

És un pastís originari del forn de Can Roca de Manacor, fet amb restes de pasta de full i crema pastissera. Els avantpassats de la família Roca varen emigrar a l'Uruguai. En tornar, el matrimoni i els fills varen fundar la pastisseria Can Roca i varen fer un receptari de dolç d'Amèrica.

Ingredients

- Pasta de full
- Crema pastissera
- Coco ratllat

Elaboració

Posam la pasta de full com a base i, a damunt, la crema pastissera, i repetim aquesta acció fins que en tinguem tres capes. A damunt les tres capes hi posam una altra capa de crema i la cremam, i pels costats, coco ratllat.



Truita francesa

En el segle XIX, durant la Guerra de la Independència, arran de la manca de patates, la truita de patata es va convertir en truita francesa.

Ingredients

- 1 ou
- Oli
- Sal

Elaboració

Primer posam l'ou en un bol, el batem bé amb una forqueta i hi afegim sal al nostre gust. A continuació, posam una paella al foc amb un raig d'oli i quan sigui ben calent hi tiram l'ou. Quan l'ou és cuit per un costat, el giram perquè es cogui per l'altre, i ja tenim la truita a punt.



Salsa criolla

Ingredients

- Alls
- Pebre bo
- Pebre bord
- Comí en gra
- Saïm
- Tàperes
- Farina
- Sal
- Aigua

Elaboració

Per començar, picam els alls, el pebre bo, el pebre bord i el comí.

Ho posam tot a sofregir amb saïm

i abans que cogui hi afegim una porció de tàperes picades.

A continuació, hi afegim un poc de farina

i ho deixam coure fins que agafi un color daurat.

Ho remenam tot i hi afegam un pessic de sal i aigua.

Aquesta salsa serveix per condimentar pollastre, colomí i tota classe de peix.

