



Somiatruites

receptari il·lustrat

Des que vaig entrar a la facultat de Belles Arts, he tingut la sensació de què la cuina era una part vital i essencial en la meua vida. És per aquesta raó que la cuina sempre ha tingut presència en els projectes que he anat desenvolupant durant els anys a la facultat. Un pa de massa mare amb el meu palmell marcat va ser el meu treball final el primer any i ara aquest receptari posarà fi a aquesta etapa universitària.

Somiatruites és un llibre creat amb tota la passió per allò que més m'agrada, la cuina. Dins d'aquest podreu trobar tot tipus de receptes, algunes de la cultura valenciana i altres de diferents parts del món.

Somiatruites

receptari il·lustrat

Somiatruites

receptari il·lustrat

Primera edició

2018

Impressió

La imprenta Comunicació Gráfica

Disseny i maquetació

Joan Molina

Il·lustracions

Joan Molina

Contacte

catxerulo18@gmail.com

JOAN MOLINA

Gràcies a Eduard Ibañez per la seua ajuda constant i per acompanyar-me en aquest projecte.

Gràcies a Berta per ajudar-me amb cada detall d'aquest llibre, i per viure junts tots els menjars del dia.



Sumari

Receptes

Verdura i llegums

Amanida amb meló	10
Curri de moniato	12
Crema de fenoll	14
Cigrons amb bolets	16

Peix i marisc

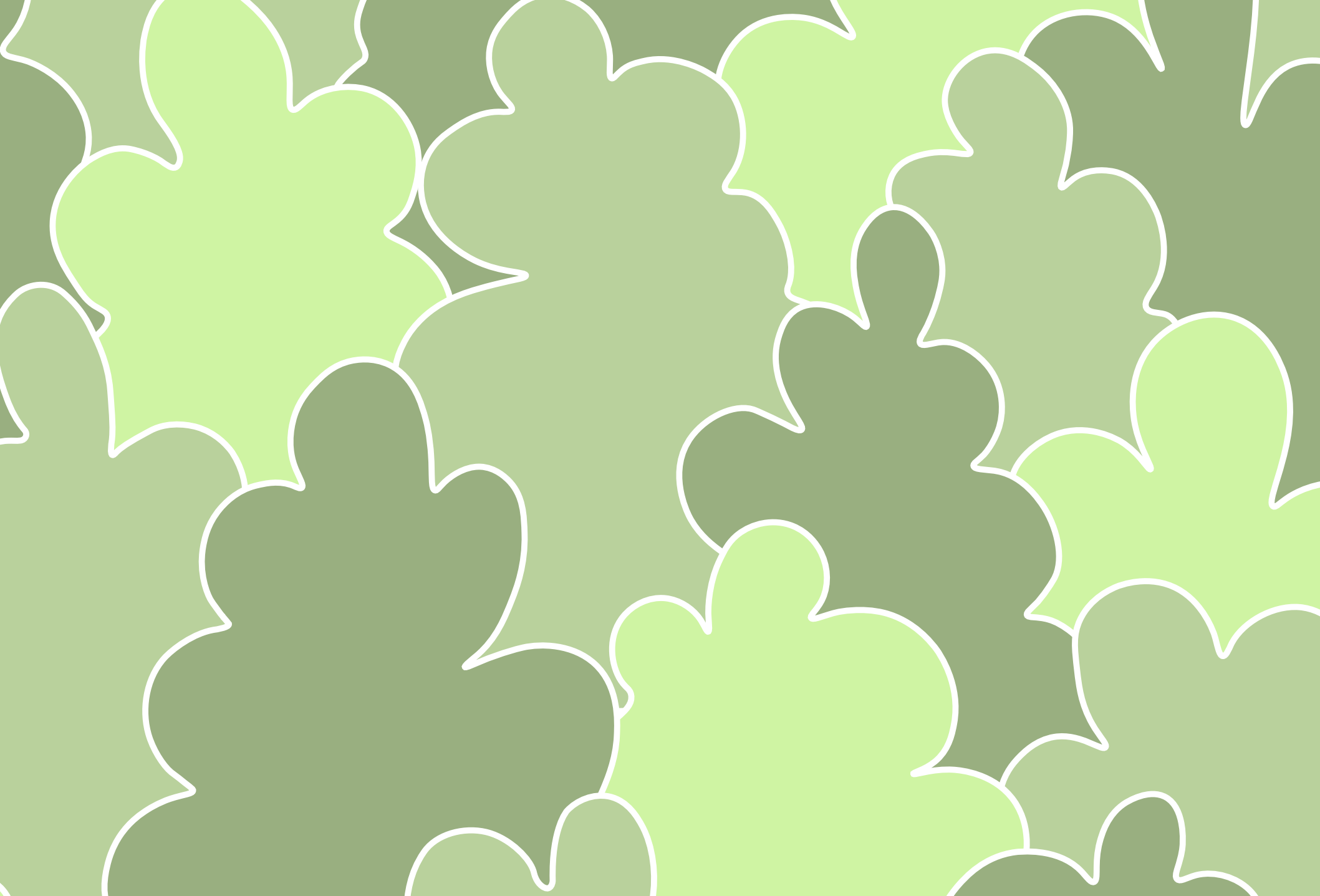
Seitons amb romesco	20
Cebiche de clòtxines	22
Calamars amb llima	24
Suquet de verat	26

Carn, pasta i arròs

Arròs amb col	30
Udon	32
Khachapuri	34
Pimentons farcits	36

Les postres

Pinya i coco	40
Coca de forner	42
Iogurt amb magrana	44
Coca de llanda	46





Amanida amb meló

Els primers indicis de l'amanida es remunten a l'any 600 aC a Persa. La amanida teòricament és un plat de verdures crues o aliments freds amanits amb una salsa freda, però també es poden afegir aliments cuits o calents.

2 racions

Encisam

4 tires de bacó

2 talls de meló de tot

l'any

Parmesà

Avellanes

Oli i sal

Primerament, daurem el bacó en una paella i deixem que perda el greix. El traem i reservem.

A continuació, netegem l'encisam per tallar-lo després en tires i posar-lo dins un plat fons. Li afegim sal i ho remenem. Tallem una llesca de meló per pera, la partim en trossets més menuts i ho posem damunt l'encisam.

Després, fem llesques de formatge, piquem les avellanes i ho afegim tot a la amanida. Per últim, incorporem a l'ensalada les tires de bacó i afegim oli al gust.





Curri de moniato

Aquesta és una recepta índia però, no tingues por, és molt senzill fer receptes d'altres països amb ingredients que tenim a mà. Totes les receptes del llibre es poden modificar, així que podem incloure espècies com el cardamom i l'anís, o modificar el moniato per pollastre. Una recomanació és acompanyar aquesta recepta amb arròs basmati o pa.

3 racions

- 1 ceba
- 1 all
- 1 tros de gíngebre
- 4 tomates
- 1 canyella en branca
- 1 clau d'espècia
- 1 cullerada de comí
- 1 cullerada de pimentó
- 1 cullerada de cúrcuma
- 1 iogurt natural
- Aigua
- 1 cullerada de sucre
- 1 moniato roig
- Oli i sal

Primerament, posem un bon raig d'oli en una olla i infusioem la canyella i el clau a foc mitjà. Pelem i piquem la ceba, l'all i el gíngebre i ho sofregim junt amb les espècies. Mentrestant, pelem i tallem en daus les tomates i les afegim quan la ceba estiga daurada. Afegim sal.

Seguidament, quan tot estiga ben sofregit, llevem la canyella i el clau i afegim la resta d'espècies, el iogurt, i un raig d'aigua. Apaguem el foc i ho triturarem amb una batedora elèctrica fins obtindré una salsa no massa fina. Si cal més aigua, n'afegim i corregim de sal i sucre (si estiguera àcid). Ho reservem.

D'altra banda, pelem el moniato i el tallem en rodanxes. Després, el sofregim en una paella amb tapa, li afegim sal. Als 5 minuts li peguem la volta, li afegim un raig d'aigua i ho tornem a tapar. Als 5 minuts següents repetim l'operació. Quan l'aigua s'evapore, punxem el moniato per comprovar la cocció. Si ja està fet el retirem. Per últim, mesclem la salsa i el moniato escalfant-ho junt uns minuts.



Crema de fenoll

El fenoll és una planta silvestre originària de la mediterrània. Totes les seues parts són comestibles: el bulb, les fulles i la llavor utilitzada com a espècia. En quant a les cremes, podem colar-les si utilitzem ingredients fibrosos com carxofes o en aquest cas fenoll perquè quede una textura suau.

3 racions

1 porro
1 fenoll gran
600 ml d'aigua
100 ml de llet
3 ous
Aigua per a bullir
Vinagre
Oli i sal

D'inici, tallem el porro i el fenoll i els sofregim amb oli i sal.

Al cap d'una estona, quan les verdures agafen color, hi afegim l'aigua i deixem que bulla 30 minuts.

Passat aquest temps, afegim la llet, un poc més d'oli, i dos pessics de sal. Ho triturarem amb la batidora elèctrica. Finalment, rectifiquem de sal i aigua. Si ho volguérem més fi, podem colar-ho.

Per a preparar els ous, escalfem aigua en una olla. Seguidament, casquem un ou dins d'un bol.

Quan l'aigua bulla, li afegim un raig de vinagre, hi peguem voltes amb una cullera creant un petit remolí. De seguida aboquem l'ou i passats uns 2 minuts el traem, el posem dins d'un bol i el salem.

Repetim el procediment amb la resta d'ous, removent l'aigua abans de posar-los perquè es queden compactes.

Per a la presentació, incorporem la crema als bols que contenen els ous. Finalment, hi posem un raig d'oli.





Cigrons amb bolets

Els llegums es caracteritzen per tindre un alt contingut en proteïnes, inclús més que la carn. Utilitzar llegums de pot és tan bo com els cuïts a casa, sempre que no tinguen ingredients afegits.

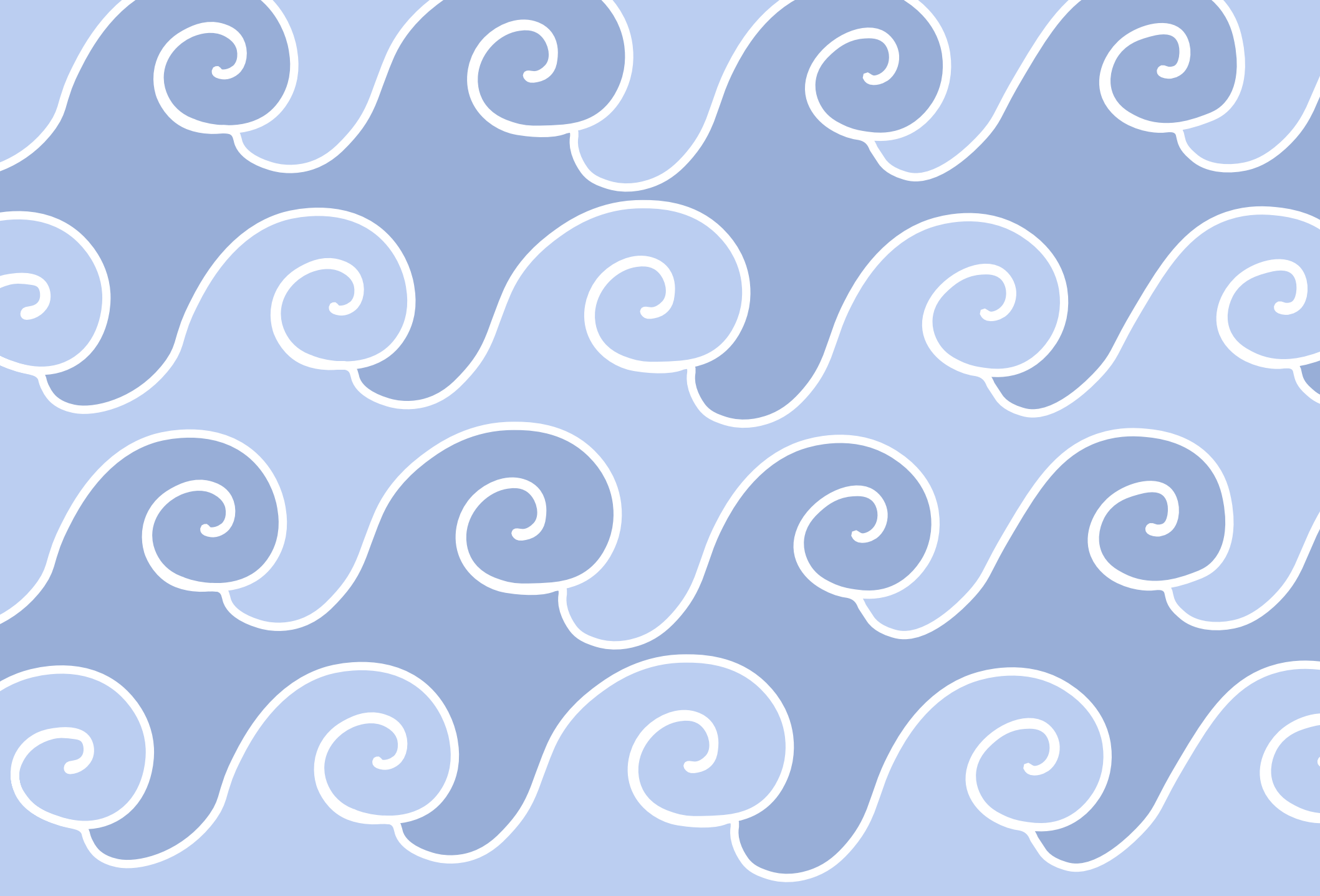
2 racions

1 ceba
1 all
1 tomata
Pimentó en pols
1 got d'aigua
3 bris de safrà
1 pot de cigrons cuïts
250 g de xampinyons
Portobello
Oli i sal

Primerament, netegem els bolets, els tallem i els saltegem en una olla amb oli. Quan estiguen fets, els retirem.

Tot seguit, pelem i piquem la ceba i l'all i ho sofregim en l'olla. Ratllem la tomata, l'afegim amb la ceba i l'all i ho sofregim bé. Quan agafe color li afegim una cullerada de postres de pimentó. Ho removem ràpid perquè no s'agafe i de seguida li afegim un got d'aigua. Ho portem a ebullició i, aleshores li posem els bris de safrà. Deixem que bulla 5 minuts. Després, podem deixar-ho com està o triturar-ho.

Finalment, afegim els cigrons i deixem que bullen 15 minuts. Per últim, afegim els bolets que havíem reservat.





Seitons fregits amb romesco

El peix blau es caracteritza per tindre més greix que el peix blanc, però aquest greix és saludable. Podem diferenciar el peix blau del blanc visualment, ja que els blancs tenen la cua recta i els blaus amb forma de fletxa.

2 racions

400 g seitons

Farina

Oli per a fregir

Romesco ràpid:

5 tomates seques en oli

1 cullerada de postres
d'all en pols

1 tallada de pa

Un raig d'aigua

Vinagre de Xerès

Un bon raig d'oli

Sal

5 ametles

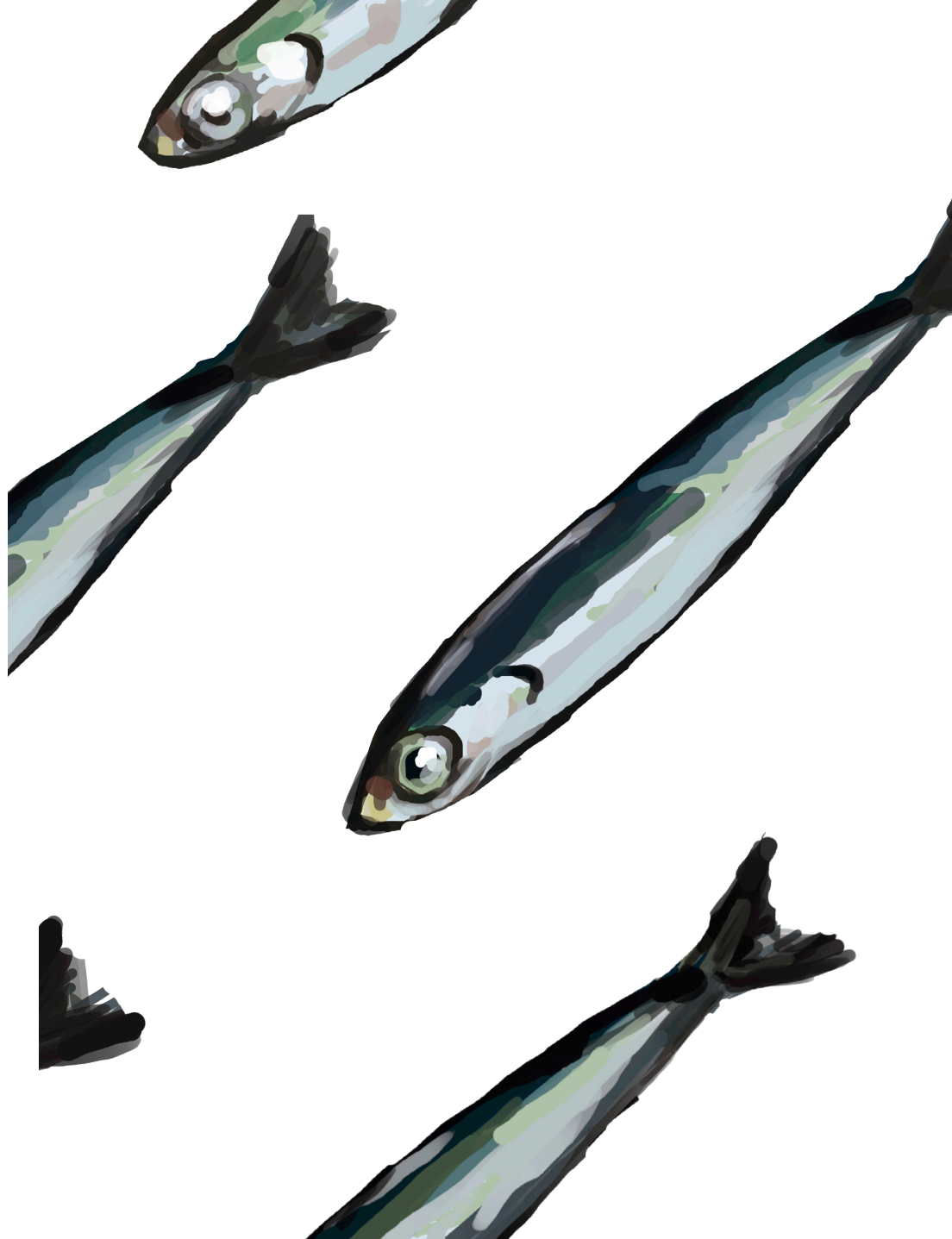
5 avellanes

Inicialment, incorporem tots els ingredients de la salsa en un recipient i ho triturarem amb la batedora elèctrica. Ha de quedar un poc de textura, notant-se els fruits secs. Si és necessari afegim més oli i aigua a parts iguals fins que quede la textura desitjada.

A continuació, netegem els seitons: li llevem l'aleta dorsal i, després, des de la part de baix de la cua cap al cap traem els budells furgant amb el dit gros. Li llevem el cap i l'espina i deixem la carn per una banda i l'espina per l'altra. Els rentem molt ràpidament i els reservem.

Seguidament, cal fem l'oli en un cassó. Passem els seitons per farina i els fregim. Els retirem i els escorrem en un plat amb paper absorbent. Podem fregir les espines sense passar-les per farina ja que es poden menjar, són un cruixent molt agradable.

Per presentar-ho, posem la romesco en un bol i anem sucant-la amb els seitons.





Cebiche de clòtxines

El cebiche és un plat a base de peix o marisc típic dels països sud-americans. Existeixen moltes variacions, però l'ingredient bàsic és la llima, tot i que fa anys era la taronja agra la protagonista. Esta versió és perfecta per als dies que et juntes amb els amics o la família i vols impressionar-los amb una tapa al centre de taula.

Per a compartir (6 racions)

Malla de musclos
2 llimes
4 taronges
1/2 ceba morada
1 mango

En primer lloc, netegem les clòtxines llevant les barbes amb un ganivet i raspallant les closques. Calfem les clòtxines en una olla tapada, i les traem, passats uns 7 minuts, quan estiguen obertes. A continuació, quan els mol·luscs estiguen freds, els retirem una de les closques i els col·loquem cap amunt en un plat.

Comencem la salsa fent un suc amb les llimes i la taronja. D'altra banda, piquem la ceba en daus ben menuts i seguidament fem el mateix amb el mango.

Després, aboquem el suc, la ceba i el mango en un recipient i reservem la salsa.

Finalitzem la recepta posant una cullerada de la salsa dins de cada clòtxina.



Calamars amb llima

Els cefalòpodes com els calamars, el polp o la sépia són uns productes molt versàtils i ràpids de cuinar, es poden fer fregits, a la planxa, o guisats com en aquest cas. A més són baixos en greix i alts en proteïnes.

2 racions

3 calamars grans

1 ceba

2 grans d'all

30 ml vi blanc

El suc d'una llima

Maizena

1 pebrereta (opcional)

Julivert fresc

Oli i sal

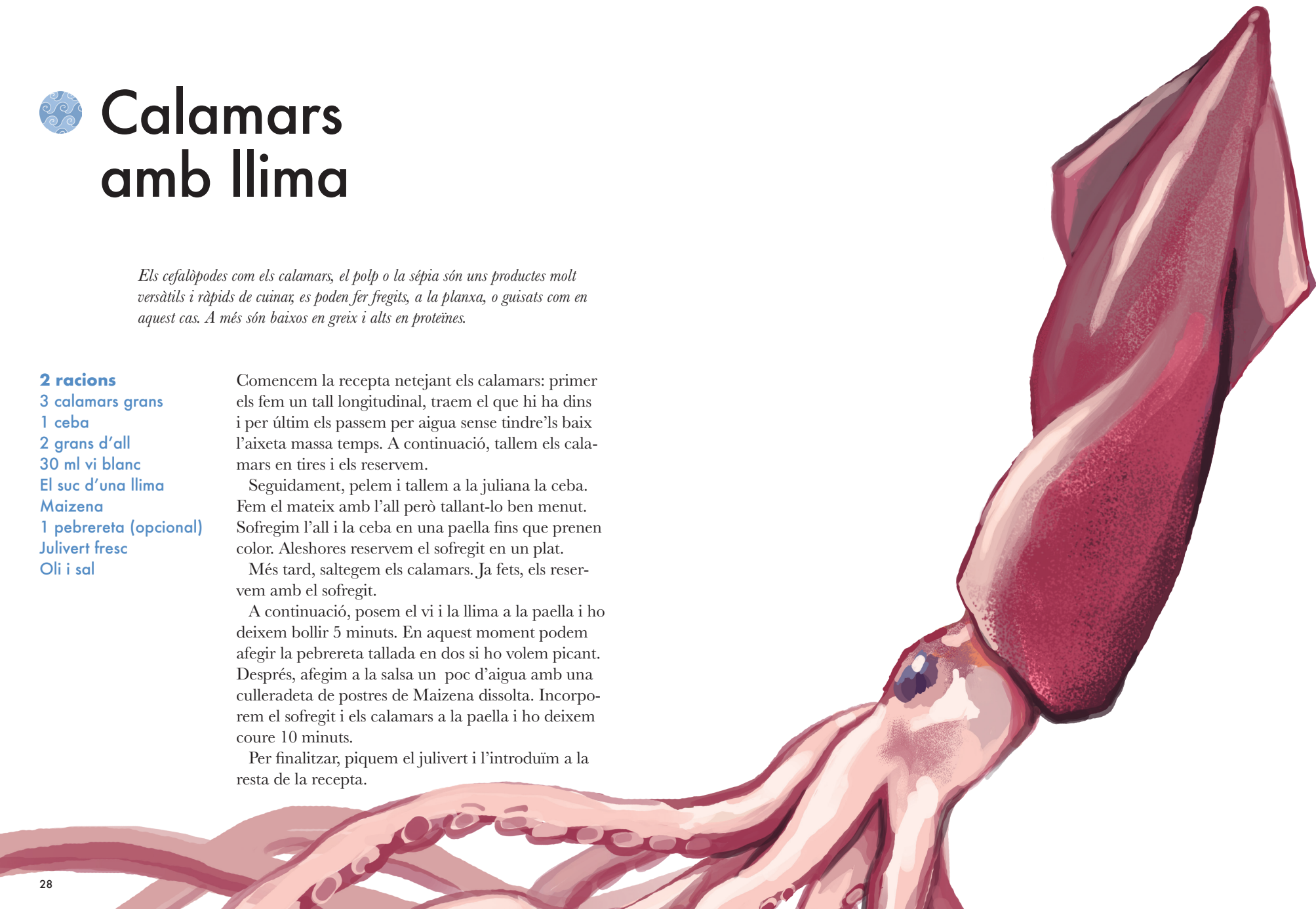
Comencem la recepta netejant els calamars: primer els fem un tall longitudinal, traem el que hi ha dins i per últim els passem per aigua sense tindre'ls baix l'aixeta massa temps. A continuació, tallem els calamars en tires i els reservem.

Seguidament, pelem i tallem a la juliana la ceba. Fem el mateix amb l'all però tallant-lo ben menut. Sofregim l'all i la ceba en una paella fins que prenen color. Aleshores reservem el sofregit en un plat.

Més tard, saltegem els calamars. Ja fets, els reservem amb el sofregit.

A continuació, posem el vi i la llima a la paella i ho deixem bullir 5 minuts. En aquest moment podem afegir la pebrereta tallada en dos si ho volem picant. Després, afegim a la salsa un poc d'aigua amb una culleradeta de postres de Maizena dissolta. Incorporarem el sofregit i els calamars a la paella i ho deixem coure 10 minuts.

Per finalitzar, piquem el julivert i l'introduïm a la resta de la recepta.





Suquet de verat

El suquet és una recepta tradicional d'origen humil que s'elaborava amb la morralla o els peixos de pitjor aspecte. Si volem que siga un plat més delicat podem netejar el peix en filets i deixar-lo sense espines.

2 racions

2 verats

1 tomata

2 grans d'all

400 g brou de peix

250 g creïlla

1 cullerada de postres
de pimentó dolç

Maizena

Julivert fresc

Oli, sal i pebre

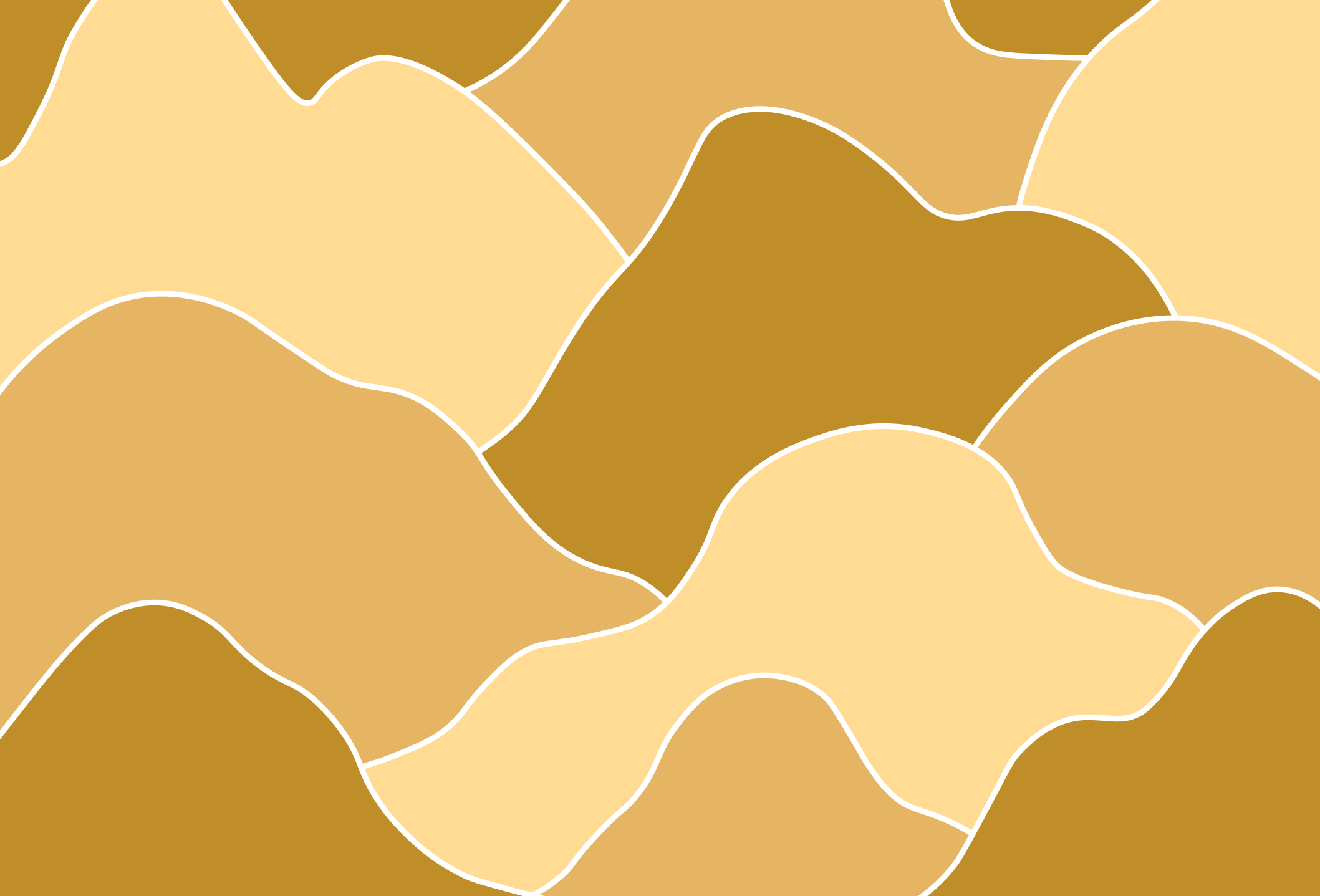
Per començar, netegem els verats: els llevem el cap, els budells, les aletes, la cua i els tallem verticalment en dos trossos.

A continuació, pelem i tallem les creïlles en daus i les reservem per a més tard.

Seguidament, piquem els alls, el julivert i ratllem la tomata.

Comencem sofregint l'all en una olla. Quan es daure, incorporem el julivert i la tomata i ho deixem coure fins que agafe color. Més tard, afegim el pimentó i les creïlles, ho barregem ràpidament i posem el brou. Deixem coure la mescla 20 minuts. A continuació, lliguem la mescla amb dos cullerades de postres de Maizena dissoltes en quatre d'aigua. Bolim la preparació cinc minuts i rectificuem el punt de sal.

Finalment, salpebrem el verat, l'incorporem a l'olla i el deixem coure 7 minuts a foc mitjà.



Arròs amb coliflor

L'arròs és un ingredient fonamental de la cuina mediterrània. El cultiu d'arròs a València ha sigut de gran influència a la seua gastronomia. Per aquesta qüestió, són ben coneguts els plats d'arròs valencians com la paella, l'arròs a banda, l'arròs negre, o l'arròs al forn entre molts d'altres. Es cultiva en les diverses zones humides de les tres províncies però principalment en àrees d'influència del Parc Natural de l'Albufera.

2-3 racions

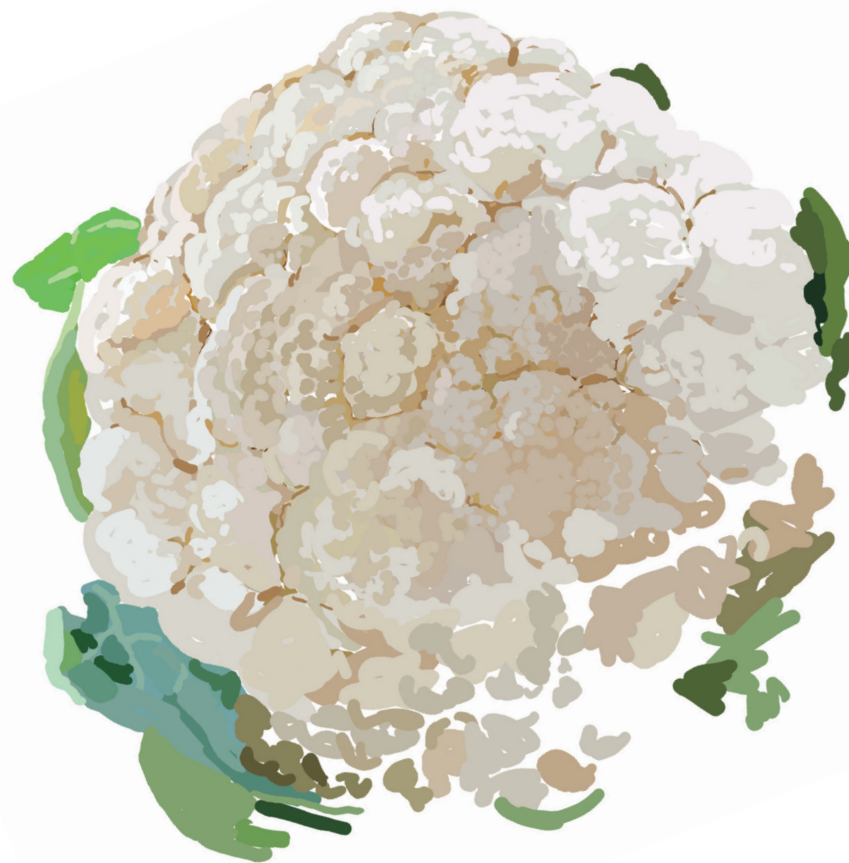
400 g de pollastre
70 g de garrofó
100 g de bajoqueta
2 tomates ratllades
Pimentó dolç
Aigua
Bris de safrà
350 g de coliflor
200 g d'arròs
Oli i sal

Comencem sofregint el pollastre salpebrat en una olla. Quan estiga ben daurat, afegim la bajoqueta tallada i el garrofó. Una volta agafe color la verdura, incorporem la tomata ratllada i ho sofregim.

Seguidament, hi posem una culleradeta de pimentó, ho removem ràpidament i aboquem un got d'aigua. A continuació, afegim un litre i mig més d'aigua, ho portem a ebullició, afegim el safrà i ho deixem bullir 20 minuts.

Passat aquest temps, posem la coliflor a trossos en la preparació i deixem bullir l'elaboració 15 minuts més.

Tastem el punt de sal i rectificuem si cal. Finalitzem posant l'arròs i el cuinem pegant-li voltes de tant en tant durant 18 minuts a foc mitjà.





Udon

Els udon són un tipus de fideus de blat originals de Xina, els quals es caracteritzen per ser molt gruixuts. Si no disposem d'aquests sempre podem emprar tallarins o qualsevol fideu oriental. Les cinc espècies xineses és el resultat d'una barreja d'anís estrellat, canyella, pebre de Sichuan, i llavors de fenoll.

2 racions

- ½ ceba
- 2 tallades de pit de pollastre
- 3 tallades de bacó
- 2 ous
- 1 paquet d'udons cuits o secs
- 2 cullerades de cacaus
- Cogombre
- Oli i sal

Salsa

- 1 cullerada de sucre
- 2 cullerades de soja
- 1 pessic de cinc espècies
- 1 cullerada de postres de quetxup
- Sèsam

Comencem tallant el bacó, el pollastre i la ceba a la juliana. Ho saltegem amb un raig d'oli i sal i ho traem quan estiga cuit.

A continuació, batem els ous amb un pessic de sal i un altre de sucre. Fem una truita en la paella amb un raig d'oli, la tallem irregularment i la reservem junt a la preparació anterior.

Seguidament, pelem el cogombre i el tallem en tires. Piquem els cacaus i els reservem junt al cogombre per al final.

Més tard, afegim tots els ingredients de la salsa en la paella i els barregem a foc fluix. Afegim els udon cuits a la salsa i els anem separant. En cas de tindre udon secs els bollim prèviament amb aigua. Quan estiguen calents afegim la resta d'ingredients a excepció del cogombre i els cacaus.

Finalment, servirem els udon en un bol i posarem els cacaus i el cogombre per damunt.

Khachapuri

El khachapuri és un plat tradicional Georgià. Es tracta d'un pa farcit de formatge i ou que es menja tallant la massa i sucant-la en el formatge. La forma és semblant a la d'un pide però hi ha variants segons la regió.

Massa

300 g de farina
4 cullerades de postres
de sucre morè
6 g de llevat
Un pessic de sal
10 g d'oli d'oliva
1 ou
75 g de llet
75 g d'aigua

Farcit

250 g formatge tendre
150 g formatge feta
Un raig de llet
1 rovell d'ou
Daus de mantega

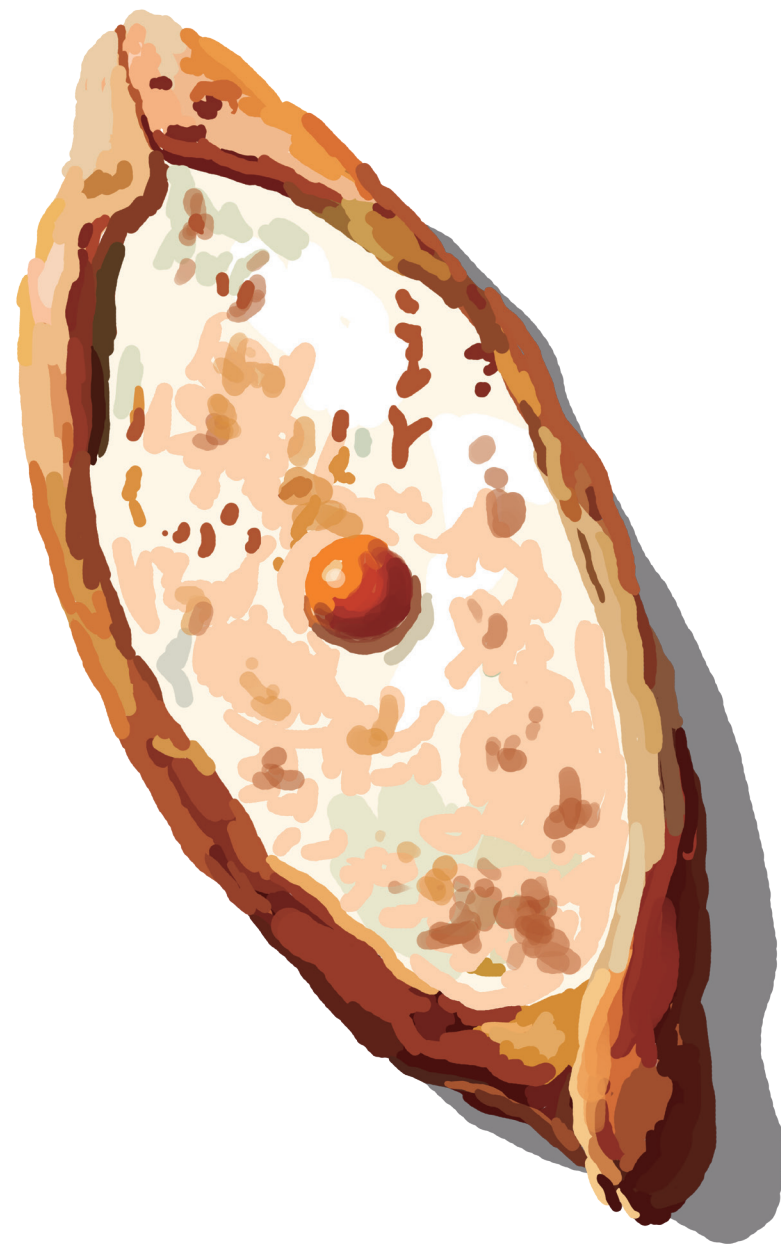
En primer lloc, per fer la massa afegim en un bol gran els ingredients secs i els barregem. Seguidament, incorporem els ingredients humits i amassem fins obtenir una massa homogènia. Esperem 10 minuts i pleguem la massa sobre si mateixa 4 voltes. Deixem fermentar 1 hora.

Passat aquest temps (no us preocupeu si no dobla el volum), preparem un paper de forn i l'empolsem de farina. Col·loquem la massa sobre el paper enfarinat, li donem forma ovalada a la massa (uns 40 centímetres de llarg i uns 30 d'ample) i preescalfaem el forn a 250°C.

A continuació, tallem els formatges, els barregem junt amb un raig de llet, i els depositem enmig de la massa. De seguida, fem uns plecs a una banda i a l'altra de la massa, formant dues vores perquè el formatge no se n'isca en fondre's. Posem el khachapuri al forn i el deixem 30 minuts, o fins que estiga daurat per dalt i per baix.

Per últim, el traem del forn i fem un clot al formatge amb ajuda d'una cullera i li afegim el rovell d'ou. Tornem a posar la massa al forn 5 minuts més.

Finalment, retirem el khachapuri del forn i el presentem en un plat, el servim amb uns daus de mantega per damunt.





Pimentons farcits

Aquesta és la recepta de la meua infància. Recorde com la meua avia els preparava a casa i els duia al forn del poble a torrar. Després, tornàvem al forn a l'hora de dinar per recollir-los ja cuits.

4 racions
4 pimentons rojos grans
250 g de magre
de porc picat
250 g de tomates
madures
200 g d'arròs
1 cullerada de sucre
Oli i sal

Comencem netejant els pimentons: els tallem la part superior com si fora una tapeta, a aquesta li llevem les llavors, els salem per dins i els reservem.

A continuació, calfem oli en una paella i sofregim el magre. Seguidament, pelem i ratllem les tomates, les incorporem al magre i salem i ensucrem la barreja. Ho fregim 10 minuts a foc suau desfent el magre amb una cullera de fusta. Mentrestant, preescalfem el forn a 200°C.

D'altra banda, aboquem l'arròs amb un pessic de sal junt al magre i la tomata i deixem coure la mescla 5 minuts. Després, la retirem del foc.

Més tard, farcim els pebrots amb la mescla i els tapem amb la part superior del pimentó ajudant-nos amb tres o quatre furgadents. Pintem els pebrots amb oli, els posem en una safata per a forn i els hi coem durant 1 hora.

Finalment, comprovem la cocció de l'arròs llevant la tapeta d'un pebrot i, si no està cuit, el deixem coure el temps necessari.



Pinya i coco

La fruita ha d'estar molt present en la nostra alimentació. És recomanable menjar fruita a les postres perquè així evitem menjar altres postres més calòriques. Podem utilitzar la fruita inclús els dies especials, fent-la més apetitosa junt amb una bola de gelat. Una alternativa si no disposem de gelat de coco és barrejar gelat de nata amb coco ratllat.

- 2 racions**
- 2 tallades de pinya natural**
- 2 cullerades de sucre**
- 6 nabius**
- 2 boles de gelat de coco**

Comencem pelant la pinya, tallant-la en rodanxes, i llevant-li la part central. Seguidament, netegem els nabius, els tallem en dos parts i els reservem. Després, traem el gelat de la nevera perquè es temperi. A continuació, caramelitzem la pinya en una paella a foc mitjà amb unes cullerades de sucre. Finalment, muntem el plat col·locant la pinya amb una bola a sobre i acabem decorant amb els nabius.





Coca de forner

És una recepta típica de València i Catalunya. Per fer aquesta elaboració s'utilitza llevat fresc. Aquesta recepta ens introdueix en l'aprenentatge de fer pa i d'entendre el procés de fermentació i autòlisi. L'autòlisi es basa en deixar reposar la massa un llarg temps ja que això afavoreix que fermente per si sola i no s'haja d'amassar.

500 g de farina
2 cullerades de cafè
de sal
20 g de sucre
10 g de llevat fresc
300 g d'aigua
50 g d'oli suau

Iniciem la recepta afegint en un bol gran els ingredients secs i els barregem. Seguidament incorporarem els ingredients humits i amassem fins obrindre una massa homogènia. Tapem el bol amb paper film i el deixem fermentar tota la nit a la nevera.

El dia següent traem la massa del bol amb molta cura i li donem forma sobre un paper de forn enfarinat. No s'ha de tornar a amassar per evitar trencar les bombolles. Inmediatament després, preescalfem el forn a 200°C.

A continuació, posem oli per damunt de la massa i pressionem amb els dits creant uns clots on s'introduirà el líquid. Acabem el procés posant sucre per damunt la massa.

Introduïm la preparació al forn durant 45 min o fins que estiga cuita.

logurt i magrana

*Aquesta és una recepta tot terreny, pot ser un desdèjuni, un berenar, les postres...
Per descomptat que podem canviar la fruita per qualsevol altra, o posar-ne
vàries.*

2 racions
1 magrana
2 iogurts
Mel
Musli

Per començar, tallem la magrana en dos i la desgranem amb una cullera, pegant-li cops a la pell. Deixem caure els grans sobre un recipient i després els dividim equitativament en dos bols.

A continuació, afegim el iogurt natural, mel líquida per damunt d'aquest i acabem la recepta col·locant el musli per dalt.





Coca de llanda amb nabius

Per a fer aquesta recepta s'empra la mesura d'un envàs de iogurt. Les mides que s'indiquen equivalen al número de vegades que hem d'omplir l'envàs de iogurt. És una coca típica que pot tindre moltes versions afegint-ne un o més ingredients extra. Podem incloure trossos de fruita com poma, figues seques, o espècies.

Per a compartir

1 iogurt
3 mides de farina
2 mides de sucre
1 mida d'oli
3 ous
1 sobre Royal
125 g de nabius
Mantega
Farina

Comencem preescalfant el forn a 200°C.

A continuació, barregem tots els ingredients a excepció dels nabius en un bol. Seguidament, sobre una safata untada de mantega i empolsada de farina, afegim la mescla i l'escampem per la llauna.

Més tard, netegem i tallem els nabius per la meitat i els col·loquem suaument sobre la massa.

Per finalitzar, introduïm l'elaboració al forn durant 30 minuts. Passat aquest temps, la punxem amb un ganivet per comprovar que està cuïta. Si la massa no es queda apegada al ganivet és que ja està acabada i la retirarem. Si encara li fera falta un poc més de forn, la hi deixem uns minuts.



JOAN MOLINA