



Les receptes que m'agraden

Plats fàcils per lluir-se

Pilar Criado



Cossetània Edicions

LES RECEPTES QUE M'AGRADEN

PLATS FÀCILS PER LLUIR-SE

— — — — —
Pilar Criado
— — — — —

Pilar Criado és l'autora del blog
www.lesreceptesquemagraden.blogspot.com

Primera edició: novembre del 2018

© dels textos i de les fotografies: Pilar Criado Toledo

© de l'edició:

9 Grup Editorial

Cossetània Edicions

C/ de la Violeta, 6 · 43800 Valls

Tel. 977 60 25 91

www.cossetania.com

cossetania@cossetania.com

Disseny i composició: 3 x Tres

Impressió: Anman Gràfiques del Vallès

ISBN: 978-84-9034-773-7

DL T 1189-2018

*A en Jan i a en Joan.
Us estimo.*

ÍNDEX

Introducció	5
-------------------	---

BÀSICS DE CUINA

Com encamisar un motllo de pa de pessic	6
Com fer fumet de peix amb sofregit	8
Com aconseguir bistecs o entrecots extratendres	10
Com preparar a casa tomates assecades com les italianes	12

APERITIUS

Xips de carbassó i parmesà	14
Mossets de pernil i formatge	16
Minicoques d'espàrrecs amb pernil i ous de guatlla	18
Pastetes salades (de xistorra, salsitxa, botifarra negra...)	20
Tàrtar de fuet i tomata servit en gotets amb crostons de pa	22
Gotets de crema de pèsols a la menta amb bacallà i olivada (o xip de pernil)	24
Trufes de formatge de cabra	26

ENTRANTS

Albergínies gratinades a la parmesana	28
Alvocats farcits de gambes i pinya	30

Amanida de col amb salsa agredolça cremosa	32
Pastís de salmó fàcil	34
Truita gallega	36
Pastís salat de pernil i formatge	38
Gaspaxo de remolatxa i iogurt amb formatge feta i comí	40
Crema de carbassa al gingebre	42

DAVANT LA TELE

Quesadillas	44
Patates al forn tendres i cruixents	46
Aletes de pollastre estil oriental	48
Entrepà de pesto de ruca i nous amb pollastre	50
Rotllets variats (<i>wraps</i>)	52
Salsitxes de Frankfurt amb gavardina	54
Estrella de pizza margarida	56
Quenelles de carbassó i formatge	58

PEIXOS

Musclos amb dues salses	60
Sardines al forn amb llimona i orenga	62
Tàrtar de salmó marinat i alvocat amb maduixes	64
Brandada de bacallà	66
Suquet de rap	68

CARNES

Filet Wellington	70
Rosbif tradicional amb salsa <i>gravy</i>	72
Pollastre amb salsa dolça d'all	74
Costelles de porc Duroc a la Coca-cola	76
Llom farcit ràpid (en olla exprés)	78

PASTES

Fideus a la cassola amb gambes	80
<i>Paccheri</i> farcits d'espínacs a la catalana i <i>ricotta</i>	82
Pastís de macarrons amb carn i albergínies	84
Espaguetis Alfredo	86

ARROSSOS

Arròs de mar i muntanya a la cassola	88
Paella de verdures i bacallà	90
Risotto de bolets	92
Arròs caldós amb llamàntol	94

LLEGUMS

Bacallà a la llauna amb fesols de Santa Pau	96
Amanida de llenties amb pernil	98
Hummus variats (de carbassa, d'harissa i de pesto de festucs)	100
Amanida de quinoa i mongetes negres a la mexicana	102

POSTRES

Pastís de formatge i maduixes	104
Sara de mantega (mona de Pasqua)	106
<i>Brownie</i> exprés al microones	108
Pavlova de fruits vermells	110
Milfulls de nata o de trufa	112

ESMORZARS I BERENARS

Coca de iogurt 1, 2, 3 amb fruits vermells i glacejat de llimona	114
Pa de pessic bàsic (per a pastissos i mones de Pasqua)	116
Croissants naturals o farcits	118
Coques de pasta de full, de cabell d'àngel, crema o xocolata	120
Pastís de poma fàcil amb compota de poma	122

NADAL

Bombons de pernil salat, de salmó i de mango amb foie-gras	124
Canapès variats	126
Caldo de Nadal amb galets i pilota farcida	128
Pollastre rostit amb prunes, orellanes i cebetes	130
Canelons de torró de crema farcits de nata	132
Galetes vitrall de gíngebre	134

INTRODUCCIÓ

La cuina i tot allò relacionat amb la gastronomia sempre ha estat molt present a la meua vida, fins i tot els meus primers records d'infantesa hi estan relacionats.

Em veig a mi mateixa de ben petita acompanyant la meua tia àvia al mercat de Russafa, a València. Ella era l'encarregada de la compra i cada matí, amb el seu cabàs, enfilava cap al mercat, i després seguia la seva ruta visitant algunes botigues que em semblaven llocs màgics: ultramarins plens de caixes de colors llampants i piles de productes; el forn amb aquella oloreta de pa acabat de fer, on sempre m'obsequiaven amb algun caramel; parades al carrer que venien panotxes torrades, carbasses al forn, bunyols... I després, en arribar a casa, la meua àvia era l'encarregada de cuinar; desava tot el que li havíem portat i es passava tot el matí a la cuina preparant uns plats meravellosos, d'aquells que ara només es fan els dies de festa. Era una cuinera magnífica! La meua altra àvia també cuinava molt bé, tot i que la seva cuina era més senzilla, però tinc uns records fantàstics de plats que em feia, com l'arròs amb col que he inclòs en aquest recull.

Tot i que la gastronomia sempre m'ha apassionat, no va ser fins fa poc que m'hi vaig començar a dedicar mes enllà de l'àmbit domèstic. Va ser durant una llarga època en què vaig haver d'estar-me a casa amb la mobilitat reduïda mentre esperava una intervenció quirúrgica. En aquella època em passava hores al sofà i em vaig dedicar a navegar per internet per distreure'm. Així vaig conèixer un munt de blogs de cuina meravellosos i se'm va obrir tot un món nou. Em vaig dedicar a guardar receptes i, de seguida que vaig poder, vaig adaptar-les i elaborar-les i també altres que m'imaginava o que recordava de la meua família, de les meues àvies o del meu pare, un enamorat de la gastronomia també.

Vaig pensar que potser podria obrir el meu propi blog i publicar tot aquell material. Trobava a faltar un blog que fes receptes del meu estil: receptes senzilles de preparar però amb un resultat molt atractiu; cuina fàcil per lluir-se. Per això al meu blog li vaig posar el nom de "Les receptes que m'agraden".

Ho vaig fer només per distreure'm, sense cap pretensió, però al cap de poc temps vaig començar a tenir un munt de seguidors a les xarxes socials i visites al blog. Vaig tenir l'oportunitat de fer classes de cuina, d'organitzar un cicle de *showcooking* de cuiners de reconegut prestigi (molts amb una o dues estrelles Michelin), i de col·laborar en la revista gastronòmica de referència a Girona, en un programa de ràdio setmanal, de participar en programes de televisió...

He conegut un munt de persones interessants i he après moltíssim en tot aquest temps, però el que em fa més feliç és animar les persones a cuinar per als seus, ajudar a perdre la por d'entrar a la cuina i d'atrevir-se a experimentar. I aquest és el motiu d'aquest llibre i també del blog, ajudar a qui vulgui iniciar-se en l'aventura de cuinar i també els que ja cuinen però que volen conèixer noves propostes, ensenyar receptes per quedar molt bé sense complicar-se la vida.

No hi ha res més plaent que cuinar per a les persones que estimes i gaudir tots junts al voltant d'una taula!

PILAR CRIADO

Ingredients

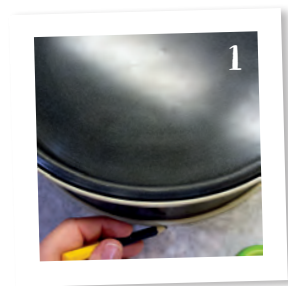


- paper de forn
- tisores
- un llapis
- greix (oli, mantega...)

COM ENCAMISAR UN MOTLLO DE PA DE PESSIC

Encamisar els motllos de pa de pessic és un gest imprescindible perquè ens quedin perfectes. No trigarem ni cinc minuts a fer-ho i us asseguro que val la pena aquest petit esforç. Després, a l'hora de desemmotllar-los, ho agraïrem molt perquè podrem fer-ho amb total facilitat, i els cantons i el fons ens quedaran impecables, sense cap irregularitat.

Això resulta especialment útil a l'hora de preparar *layer cakes* (pastissos de pisos o de capes) o bé pastissos coberts de fondant, de crema de mantega o de qualsevol altra crema. No serà necessari polir el pa de pessic perquè estarà ja completament llis.



1. La primera cosa que hem de fer és retallar el paper de forn segons la forma del motllo. Si es tracta d'un motllo rodó, dibuixem un cercle al paper de forn fent servir el mateix motllo com a model i tot seguit el retallem; serà el paper que cobrirà el fons del motllo.

2. Després retallem una tira llarga de la mateixa alçada i llargada de les parets del motllo per recobrir-les. No cal que aquesta tira sigui d'una sola peça i si el paper no és prou llarg podem superposar dos o més trossos.

Si tenim un motllo allargat del tipus *plum-cake*, com el de la foto, retallem una tira de paper de forn de l'amplada del fons del motllo, que cobreixi el fons i els laterals més curts. Tot seguit, retallem dues tires per als laterals més llargs. Si cal, podem superposar dos trossos de paper, no passa res.





3. Quan tenim les tires de paper retallades, greixem el motllo. Podem fer servir mantega, oli, aquests esprais especials que venen amb aquesta finalitat... El que vulguem! El cas és que quedi tot el motllo ben greixat, sobretot insistim en les cantonades.



4. Un cop tenim el motllo ben greixat, podem col·locar els retalls de paper de forn fent una mica de pressió perquè quedi ben enganxat al greix de les parets del motllo i no es formin bombolles d'aire o plecs.



5. Per acabar, tornem a greixar tot el motllo per sobre del paper, procurant que no es mogui i que no es formin plecs, i ja ho tindrem a punt.



Es triga més a explicar-ho que a fer-ho! Si ens acostumem a encamisar els motllos, ja veurem que en un tres i no res ho tindrem llest i el resultat val molt la pena. Mai més se'ns trencaran els pans de pessic en desemmotllar-los ni se'ns enganxaran al motllo, i aconseguirem un resultat net i professional.

Serà un gran canvi!



Ingredients



- 500 g de galeres o de crancs de platja
- 500 g de peix de roca
- 1 cap de rap
- algunes espines de peix blanc: llug, llenguado... les que la peixateria ens pugui proporcionar
- 1 got de vi blanc, 2 grans d'all, 3 tomates ben madures, 1 ceba
- 1 fulla de llorer (o 2 si són petites), un manat de julivert
- 1 cullerada sopera de pebre vermell, 5 grans de pebre negre
- oli d'oliva verge extra
- 3 litres d'aigua freda

COM FER FUMET DE PEIX AMB SOFREGIT

Aquest fumet és un bàsic imprescindible a totes les cuines, relativament econòmic si tenim en compte el meravellós resultat que obtenim i molt fàcil de fer!

Hem d'aprendre a fer aquest fumet i tenir-ne sempre una reserva al congelador; ens resoldrà la papereta una pila de vegades. Amb aquesta base podem preparar unes sopes de peix divines i tot tipus d'arrossos. Només quatre ingredients més i en 20 minuts tindrem un arròs amb llamàntol, una paella de marisc o un arròs caldós de peix per caure de cul. I també ens serveix per fer patates estofades, peix al forn... Mil coses!



1. Primer, pelem i piquem els alls i la ceba, i ratllem la tomata.



2. Posem a escalfar una cassola amb tres o quatre cullerades d'oli d'oliva i els alls picats. De seguida començarem a notar l'agradable olor dels alls que perfumem l'oli en escalfar-se. En aquest moment afegim a la cassola la ceba picada i deixem que es vagi sofregint a foc lent.



3. Un cop tenim la ceba transparent, afegim el pebre vermell, el julivert, les fulles de llorer, els grans de pebre negre i la tomata ratllada, en aquest ordre, i deixem que el sofregit es vagi caramel·litzant a foc lent.



4. Quan ja quasi el tenim a punt, hi afegim les galeres (o els crancs) i deixem que es vagin fent. Jo les aixafo amb la mà de morter o amb una cullera per què deixin anar tot el seu gust i aroma.



6. Afegim a la cassola el cap de rap, el peix de roca i les espines de peix blanc. Ho deixem un minut que es barregi amb el sofregit i hi fem unes voltes.



5. Deixem les galeres uns minuts que se sofregeixin i aleshores afegim el got de vi. Apugem el foc i deixem que s'evapori tot l'alcohol.

Aquesta és una de les coses que més m'agraden de la cuina: mentre s'està evaporant l'alcohol del vi d'una preparació com aquesta, l'aroma que puja és increïble: l'olor intensa de marisc

de les galeres, del sofregit, de la ceba... En aquell moment només podem pensar una cosa: mare meva, què en sortirà, d'aquí! Només és comparable al moment de treure un gratinat del forn, amb el color torradet i l'olor de menjar casolà, de formatge fos... Però això és encara millor!



7. Ho cobrim tot amb l'aigua freda i ho portem a ebullició. Quan comenci a bullir abaixem el foc i ho deixem coure uns 20 o 25 minuts; no més, ja que perdriem l'olor de mar. El peix vol coccions curtes, si no, *peixeja*. Un cop ho tinguem cuit, només ho haurem de colar per obtenir un fumet diví que ens servirà per a un munt de preparacions diferents.



No cal fer servir peixos molt cars, l'únic requisit és que el peix sigui ben fresc. És important que anem a una peixateria de confiança, i si pot ser de barri o de mercat encara millor. Si anem sempre a la mateixa peixateria hi sortirem guanyant. Val la pena!



COM ACONSEGUIR BISTECS O ENTRECOTS EXTRATENDRES

Oferirem uns quants consells per aconseguir que els nostres bistecs quedin extratendres i sucosos. Hi ha moltes maneres d'aconseguir-ho, però el més important és partir d'un producte de qualitat. Si tenim una bona peça i seguim aquests consells, ens serà fàcil que quedi bé.

Abans de coure:



1. Els adobs s'apliquen a la carn just abans de coure-la, refregant-hi amb oli les herbes o espècies. Aquest massatge trenca les fibres i fa la carn més tendra. Els ingredients que fem servir per adobar-la la penetren i l'aromatitzen i la fan així més saborosa. Podem adobar la carn amb diferents espècies o herbes, com romaní, orenga, alfàbrega, pebre negre, curri... O les que se'ns acudeixin! Com més herbes aromàtiques o espècies fem servir, més matisos tindrà la carn. Si fem servir algun líquid àcid, com vinagre o suc de llimona, parlem de marinats. Això també "courà" la carn i la farà més tendra i gustosa al paladar. Els marinats requereixen un temps de repòs. Podem emprar també herbes i espècies; verdures, com api o ceba; algun líquid, com vi, cervesa o algun altre licor; suc de llimona; iogurt... Tots aquests ingredients donaran suavitat i noves aromes a la carn a més d'estovar-la.



2. Un altre truc és colpejar la peça amb una maça o martell especial per a carn, o amb qual-sevol estri que ens vagi bé. Això també trenca les fibres i estova la carn.



3. És important que, en el moment de coure-la, la carn estigui a temperatura ambient. Millor treure-la de la nevera una estona abans. Així es facilita la formació de la crosta i, si —com a mi— ens agrada la carn molt poc feta, en el moment de menjar-la no la trobarem freda per dintre. No hem de salar mai la carn abans de coure-la! Si ho féssim no aconseguiríem el correcte segellat (la crosta) i, per tant, es perdrien els sucus i quedaria com bullida en lloc de cruixent per fora i sucosa per dintre.

Coccio:



4. Abans de coure la carn és important eixugar-la bé amb un paper de cuina. No ha de tenir gens d'humitat. No volem que quedi bullida, sinó que es segelli, que formi una crosta i que els suc no es perdin.



5. No hem de posar l'oli a la planxa, és millor pintar la carn amb un pinzell i una gota d'oli d'oliva per cada costat. Per girar la carn farem servir unes pinces; si són amb els extrems de silicona millor. Sobretot no farem servir mai una forquilla o cap estri que punxi: trencaríem la nostra crosta i se n'escaparien els suc.



6. Hem de tenir la planxa ben calenta quan posem la carn, perquè es faci ràpidament per fora i formi crosta. Per a la carn sagrant o poc feta, un minut per cada costat. Si ens agrada més feta, al cap d'un minut abaixem el foc perquè es vagi fent a poc a poc per dintre fins que la tinguem al gust. Al punt, dos minuts per cada costat. I si la volem més feta, tres o quatre minuts.

7. Un cop tinguem la carn feta, la deixem reposar un minut perquè es distribueixin els suc de l'interior per tota la peça. La salem amb sal gruixuda o en escates i ja la podem servir.



Les guarnicions també són importants. Patates, pebrots, carbassons o qualsevol verdura hi van molt bé. I, si volem, també alguna salsa: de formatge o de pebre, amb base de maionesa del tipus tàrtara, aromatitzada amb curri, mostasses... Les possibilitats són infinites i totes boníssimes!





- 6 o 7 tomates del tipus pera, madures però sense defectes
- oli d'oliva verge extra
- orenga i pebre negre acabat de moldre
- sal en escates o gruixuda, del tipus Maldon, rosa de l'Himàlaia o similar
- sucre (si les tomates són molt dolces no caldrà)

COM PREPARAR A CASA TOMATES ASSECADES COM LES ITALIANES

Les tomates assecades al sol, rehidratades i conservades en oli, típicament italianes, són una meravella. Dolces, perfumades, amb el seu gust intens i concentrat d'horta mediterrània i de ple estiu, aporten el seu toc assolellat a qualsevol plat al qual les afegim. A mi m'agraden tant que les gasto en quantitats industrials, així que havia provat de fer-les seguint diferents receptes, però sense èxit. No aconseguia que quedessin igual. Fins que vaig trobar la recepta: amb aquesta, de totes totes, les tomates queden iguals que les assecades al sol després de rehidratar-les i confitar-les en oli d'oliva, o potser són millors i tot! Ara cada any en preparo una bona reserva per passar l'hivern, quan no trobem bones tomates naturals al mercat.

Estic encantada de la vida amb la meua descoberta. Els he trobat infinitat d'utilitats: amb pasta o en una amanida amb una mica d'alfàbrega fresca, amb cuscús, sobre una torrada per a l'aperitiu (amb anxoves o sense)...



1. Rentem les tomates i les partim per la meitat al llarg, després les posem en un bol amb una culleradeta de sucre, sal, orenga i quatre cullerades soperes d'oli d'oliva. Les remenem delicadament perquè quedin totalment cobertes per l'amanit, però vigilant de no fer-les malbé.



2. Posem les tomates de cara amunt, en una safata de forn recoberta de paper de forn o, també, en una làmina de tefló com es veu a la foto.



3. Escalfem el forn a 150 °C i cuinem les tomates durant una hora i mitja. Han de quedar una mica seques, com marcides, però encara carneses.



4. Les deixem refredar una mica, les tornem a salar i les anem disposant en un pot de vidre que pugui tancar hermèticament, ben net. Hi afegim oli d'oliva verge extra fins que les tomates quedin cobertes i tapem el pot. Si volem conservar-les molt de temps, caldrà que esterilitzem els pots. Si no ho fem, a la nevera aguanten perfectament deu dies, ben cobertes d'oli.



5. Podem esterilitzar la conserva si volem que agunti per a tot l'hivern, o si en fem molta quantitat. Així que els pots estan ben plens i hermèticament tancats, els posem cap per avall en una cassola, coberts d'aigua, amb un drap de cuina sota els pots perquè no es trenquin, no es belluguin ni xoquin entre ells. Ho portem a ebullició. Ha de bullir molt suaument, perquè no canviï la textura de les tomates, durant 20 minuts.



He de fer aquestes tomates! No porten gens de feina i el resultat és espectacular.

No en tornarem a comprar fetes mai més!

Ingredients



- 2 carbassons ben fermes
- 100 g de formatge parmesà ratllat (acabat de ratllar té més aroma)
- una mica de pebre negre acabat de moldre
- si volem, podem afegir orenga

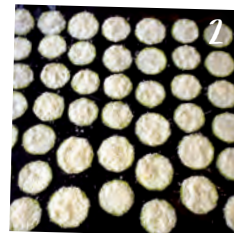
XIPS DE CARBASSÓ I PARMESÀ

Aquestes xips han estat tot un èxit a casa nostra, a partir d'ara es converteixen en fixes al nostre receptari! I, a més, hem après una nova paraula per definir-les: *crustifundent*. És la paraula més adient per descriure la seva meravellosa textura: una crosta aromàtica de parmesà ben cruixent, i un cor fudent de suau carbassó... MMM, una delícia! Recomanem moltíssim fer-les, són ideals en qualsevol moment del dia: acompanyant una cervesa a l'aperitiu, com un deliciós primer plat, com a guarnició o com un pica-pica genial mentre mirem un partit a la televisió, i si guanya el nostre equip encara millor!



1. Escalfem el forn —només el gratinador— a 200 °C. Netegem els carbassons i els eixuguem. En traiem els dos extrems i els tallem a rodanxes ben fines, amb un ganivet afilat o, millor encara, amb una mandolina.

2. Col·loquem les rodanxes de carbassó en una safata de forn forrada de paper apte per fornejar, i posem, sobre cada rodanxa, una culleradeta de formatge parmesà ratllat i un mica de pebre negre acabat de moldre. També hi podem posar una mica d'orenga... No cal salar-les perquè el parmesà ja li afegeix un toc salat.





3. Gratinem les xips de carbasó amb parmesà uns 8 o 10 minuts. Un cop les veiem daurades ja estan. Anem amb compte que es cremen de seguida i les xips cremades es fan amargues i no són gens bones.

Haurem de fer més d'una safata, a mi em van sortir quatre safates amb només dos carbassons. Si tenim dues safates de forn mentre una es fa anem preparant la segona i així guanyem temps.



Podem variar la recepta i fer les mateixes xips amb altres verdures, com ara remolatxa, xirivia, naps, albergínia... El més important és tallar les verdures ben fines i gratinar-les perquè el parmesà es fongui i que, quan es refredi i s'endureixi, formi una capa cruixent. Ens tornarem fans d'aquestes xips. Són ideals!



4. Deixem que les xips fornejades es refredin una mica i les desenganxem del paper. Ajuntem les xips de dues en dues posant les cares que no tenen formatge juntes i les cares amb formatge cap a l'exterior. S'enganxen de seguida. Aquest pas ens el podem saltar, si volem, però no ens dona massa feina: es fa en un tres i no res i queda molt maco.

Per servir-les d'aperitiu o de pica-pica, les podem posar en una cistelleta per al pa folrada amb paper de forn o amb uns tovallons de paper, o en una d'aquestes paperines que imiten el paper de diari.

