

RECEPTARI



Bianqueta



Si vols més informació sobre el PROJECTE INTEGRAT, escriu a: ncallau3@xtec.cat

MOSTRA

GASTRONÒMICA

PROJECTE INTEGRAT 2024



L'ou és una joia culinària carregada de valor nutricional i versatilitat.



A més de les seves propietats nutricionals, l'ou és un element fonamental en la cuina tradicional.



Consumir ous de proximitat no només promou la sostenibilitat, reduint l'empremta de carboni, sinó que també dona suport als agricultors locals i garanteix una qualitat superior del producte.



Opta pel gust de casa, cuida el teu cos i el medi ambient amb ou de proximitat.



Bianqueta



Per què?

Cuina això... Si tens ous



El títol "Cuina això si tens ous!" ha estat escollit amb la intenció de captar l'atenció i l'interès de tota la comunitat educativa del Campus Educatiu de Tarragona. Aquest esdeveniment gastronòmic s'ha desenvolupat a la guingueta d'Efren, convertint-se en l'epicentre d'una mostra culinària excepcional que combina tradició i innovació.

La Clau de l'Èxit: Ous de la Granja Prió

La col·laboració amb la Granja Prió ha estat fonamental per a l'èxit del projecte. Gràcies a la qualitat dels seus ous, l'alumnat ha pogut elaborar receptes de gran nivell, impressionant a tots els assistents. Aquesta associació ha permès destacar la importància de treballar amb productes de proximitat i de qualitat.

Un Esdeveniment Memorable

La provocació que "Cuina Això Si Tens Ous!" ha estat un èxit rotund, convertint-se en una de les mostres culinàries més memorables organitzades fins ara al Campus Educatiu de Tarragona.

Aquest esdeveniment no només ha demostrat les habilitats culinàries de l'alumnat, sinó que també ha reforçat la importància de la col·laboració i el treball en equip entre diferents disciplines acadèmiques.

Projecte integrat



Aquest projecte neix de l'esforç col·lectiu de l'alumnat dels PTT-PFI d'Hoteleria: Cuina i Càtereng.

Aquest receptari recull l'essència d'un projecte educatiu que combina l'aprenentatge pràctic amb la tradició culinària del nostre territori.

L'objectiu és oferir una formació de qualitat, utilitzant productes de proximitat i aprofundint en les tècniques culinàries amb un ingredient tan versàtil com l'ou.

El projecte porta com a nom "Cuina això... si tens ous" i posa en relleu les propietats nutricionals de l'ou, així com la recuperació de receptes de tota la vida. Des de salses fins a truites, passant per postres espectaculars, l'alumnat ha pogut explorar diferents maneres de cuinar amb aquest ingredient fonamental, mantenint l'essència de les receptes tradicionals catalanes des d'una mirada innovadora cap al futur.

Aquest receptari és el testimoni d'un procés d'aprenentatge en el qual l'alumnat ha cuinat, ha comunicat i ha compartit els seus coneixements mitjançant la mostra gastronòmica.

Gaudiu de cada plat i deixeu-vos sorprendre pel talent i la creativitat de l'alumnat. Bon profit!

La Difusió del Projecte



La difusió i explotació dels resultats d'un projecte no és només un pas final, sinó una part fonamental per garantir la seva sostenibilitat i maximitzar-ne l'impacte. Sabent que molts dels docents no solen cuinar, hem vist en aquest esdeveniment una oportunitat ideal per remarcar les capacitats culinàries de l'alumnat i apropar als assistents a la cuina tradicional de Catalunya. Això es tradueix en diversos beneficis clau per a l'alumnat, el centre educatiu i la comunitat en general.

Optimitzar la Inversió amb Col·laboracions

Col·laborar amb patrocinadors externs i professionals del centre és una estratègia intel·ligent per optimitzar la inversió en projectes educatius.

Aquestes col·laboracions aporten recursos addicionals i coneixements especialitzats, enriquint l'experiència educativa i assegurant una major qualitat i abast dels projectes. Alhora que ens permet donar a conèixer els productes de proximitat de les Nostres Comarques.



REGIÓ MUNDIAL DE LA GASTRONOMIA
CATALUNYA 2025



SIURANA
DENOMINACIÓ D'ORIGEN
PROTEGIDA



Bianqueta



La guingueta

ESCENARI DE LA MOSTRA GASTRÒNOMIA



La guingueta sorgeix de la idea de difondre el projecte educatiu de Cuina i Càtering dels PTT-PFI d'Hoteleria, oferint una mostra gastronòmica en un escenari inspirat en un mercat de proximitat.

Aquest espai no només serveix per presentar les creacions culinàries sinó que també s'aprofita l'ocasió per donar el valor que es mereixen els productes de les Nostres Comarques i reivindicar la necessitat de cuinar el nostre Territori.

Un Escenari que enamora

Amb la guingueta, hem volgut recrear l'ambient acollidor i autèntic d'un mercat tradicional. La seva escenografia, dissenyada i creada pel professor de Soldadura Efrén Pardo, aconsegueix transportar-nos a un entorn familiar i proper, on els sabors i les aromes de la cuina de tota la vida cobren vida.

Promovent la difusió i l'impacte del projecte

A través de la guingueta, fem visible la feina de l'alumnat i donem valor al seu esforç. Aquest espai ens permet arribar a un públic més ampli, incloent-hi patrocinadors, professionals del sector i la comunitat en general, maximitzant l'impacte del projecte. La col·laboració amb patrocinadors externs i professionals del centre, facilitada per aquesta plataforma, optimitza la inversió en el projecte i assegura la seva continuïtat.



Efren, Begoña, Xavier i Núria



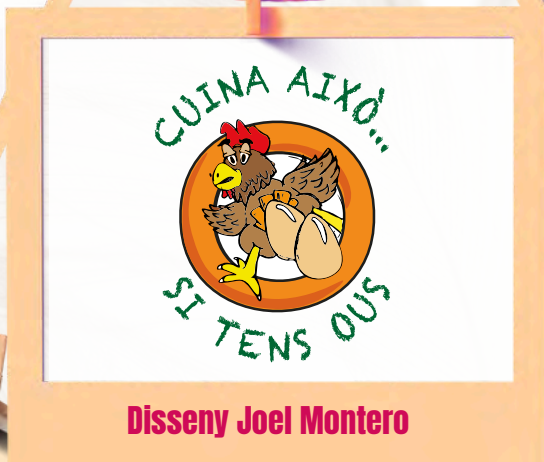
La Contribució de les Arts Gràfiques

L'alumnat de Primer del CFGM de Preimpressió Digital ha assumit el repte de dissenyar el logotip del projecte, la iconografia i l'esbós per les infografies i les receptes. Aquest treball aporta un toc de professionalitat i cohesió visual a l'esdeveniment, destacant la importància de la col·laboració interdisciplinària. Els dissenys creats no només complementen les creacions culinàries, sinó que també ajuden a comunicar els valors i objectius del projecte de manera clara i atractiva.

Una bona marca i una imatge coherent són fonamentals en qualsevol projecte, ja que reforcen la identitat del mateix i faciliten la seva difusió. En aquest cas, un logotip ben dissenyat i una iconografia consistent fan que l'esdeveniment sigui reconeixible i memorable. A més, les infografies i les receptes ben dissenyades permeten que la informació es transmeti de manera més eficaç i atractiva, ajudant tant als participants com al públic a comprendre i apreciar millor les activitats i els resultats del projecte.

Aquesta atenció al detall en el disseny visual reflecteix el compromís amb l'excel·lència i la professionalitat, elements essencials per a l'èxit de qualsevol iniciativa educativa.

Elements Gràfics CFGM Preimpressió Digital



Disseny Joel Montero



RECEPTARI



PROJECTE INTEGRAT 2024

Salsa de la Maleneta



Tomàquet de Riudoms

BAIX CAMP

Aquesta salsa ens l'ha explicat la Maleneta del Serralló, va tenir una peixateria al Mercat Central fins que es va jubilar. La recepta fa que gaudeixis de qualsevol marisc!

MALENETA

Ingredients



1 ou ecològic Granja Prió
2 gra d'all de Belltall
12 ametlles o avellanes
torrades del Camp de
Tarragona
2 tomàquets de Riudoms
escalivats

3 gotes de vinagre de
Cooperativa
Sal Bianqueta
150-200 ml OOVE
DOP SIURANA

Elaboració



Nivell S



10 min.
25 minuts
escalivar



425 gr

1. Escalivar els tomàquets, deixar refredar, pelar i reservar.
2. Ficar en un vas tots els ingredients per ordre al vas.
3. Posar el batedor elèctric baix de tot.
4. Encendre el batedor i no pujar-lo fins que comenci a emulsionar.
5. Pujar a poc a poc el braç, sense que sobresurti el túrmix per sobre dels ingredients.
6. Quan estigui tot emulsionat, tastar i si és necessari, rectificar de sal.

Allioli de Poma



Ingredients



- 1 ou ecològic Granja Prió
- 2 grans d'all de Belltall
- 1 poma IGP Girona
- 250 ml d'oli OOVE DOP SIURANA
- 3 gotes de vinagre de poma
- Sal Bianqueta

Aquesta salsa és una variant de la maionesa i aprofitem la Poma IGP Girona per donar-li un toc especial, és ideal per contrastar amb el bacallà.

Elaboració



Nivell S



10 min.



425 gr

1. Pelar i tallar la poma a octaus, posar en un recipient amb tapa apte pel microones, coure a potència màxima durant 3 min. Deixar refredar.
2. Ficar en un vas la poma i els alls sense cor, donar un cop de túrmix.
3. Afegir la sal, el vinagre, l'ou i l'oli. Posar el batedor elèctric baix de tot.
4. Encendre el batedor i no pujar-lo fins que comenci a emulsionar.
5. Pujar a poc a poc el braç, sense que sobresurti el túrmix per sobre dels ingredients.
6. Quan estigui tot emulsionat, tastar i si és necessari, rectificar de sal.

Salsa pel marisc



Ingredients



1 ou ecològic Granja Prió
2 grans d'all
1 tros de ceba crua (25 g +/-)
1/4 suc de llimona
1 manat de julivert
20 ml de brandi IGP del
Penedès

200 ml OOVE DOP
Siurana
sal Blanqueta
pebre



Sal
PUNTA DEL FANGAR
BAIX EBRE

Aquesta recepta era de la
meva rebesàvia, per tota
mena de marisc.

MARIA CINTA

Elaboració



Nivell S



10 min.



350 gr

1. Ficar en un vas tots els ingredients per ordre al vas.
2. Posar el batedor elèctric baix de tot.
3. Encendre el batedor i no pujar-lo fins que comenci a emulsionar.
4. Pujar a poc a poc el braç, sense que sobresurti el túrmix per sobre dels ingredients.
5. Quan estigui tot emulsionat, tastar i si és necessari, rectificar de sal.

Ous farcits freds



GRANJA PRIÓ
ALT CAMP

Ingredients



9 ous de la Granja Prió
Criades a Terra
2 llaunes de tonyina amb oli
d'oliva
1 llauna de paté
100 g de sobrassada de
Mallorca
1 ceba grossa

Per l'Allioli

1 ou ecològic Granja Prió
3 gotes de vinagre de
Cooperativa
Sal Bianqueta
150-200 ml OOVE DOP
SIURANA

Elaboració



x 3-4



Nivell S



45 minuts

1. Bullir els ous durant 11 minuts, refredar i pelar.
2. Partir per la meitat els ous i separar les clares dels rovells, reservar
3. Tallar i sofregir la ceba brunoise.
4. Posar la ceba a parts iguals en tres bols.
5. Barrejar 1 bol amb la tonyina, l'altre amb la sobrassada i el tercer amb el paté.
6. Afegir els rovells ratllats a parts iguals, reservar-ne 2.
7. Aixafar les barreges amb l'ajut d'una forquilla.
8. Farcir les 18 meitats d'ou (6 de cada)
9. Posar allioli per sobre, decorar amb els rovells ratllats reservats.

Aquesta recepta ens l'ha
facilitat l'Amàlia de
secretaria, la feia la seva àvia
Montse del Penedès.

Ous farcits amb beixamel



OOVE DOP SIURANA
BAIX CAMP

Ingredients



12 ous de la Granja Prió
Criades a Terra
5 llaunes de tonyina amb
oli d'oliva
Formatge ratllat

Per la beixamel

120 g ceba
40 g Farina de Moesc
3/4 de litre de llet La Torre
Sal Bianqueta
40 ml OOVE DOP SIURANA

Elaboració



x 3-4



Nivell S



50 minuts

1. Bullir els ous, refredar i pelar.
2. Tallar els ous i separar els rovells, reservar 2 rovells.
3. Posar les clares en una safata de forn.
4. En 1 bol posar els rovells i la tonyina, aixafar amb l'ajut d'una forquilla.
5. Farcir les clares amb la barreja.
6. Procedir a fer la beixamel, sofregim la ceba amb l'oli, afegir la farina de moesc,
7. Remenar un minut i afegir-hi la llet, barrejar fins a aconseguir la consistència.
8. Napar amb la beixamel els ous, ratllar els rovells per sobre i empolvorar amb el formatge.
9. Gratinar i llestos per menjar!

Aquesta recepta ens l'ha
facilitat l'Amàlia de
secretaria, la feia la seva
besàvia Joana de Rojals.

Nius de Patata



IGP Patata de Prades
BAIX CAMP

Aquesta recepta ens l'ha
facilitat l'Amàlia de
secretaria, la feia la seva
àvia Montse del Penedès.

Ingredients



4 ous de la Granja Prió Criades a Terra
4 patates grosses IGP Patata de Prades
Sal Bianqueta
300 ml OOVE DOP SIURANA

Elaboració



x 4



Nivell S



45 minuts

1. Bullir les patates amb pell, refredar i pelar.
2. Posar les patates en un bol i fer-ne puré.
3. Repartir la patata en 4 i fer nius.
4. Trencar els ous, posar 1 rovell a cada niu i muntar a punt de neu les clares.
5. En una paella posar l'oli, un cop calent, posar el niu en compte i afegir-hi clara persobre.
6. Coure i amb l'ajut d'una cullera, posar oli per sobre.
7. Servir.

Ous al niu

amb panets de Viena



Forn Sistaré
BAIX CAMP

Aquesta recepta ens l'ha
facilitat l'Amàlia de
secretaria, la feia la seva
àvia Amàlia de Reus.

Ingredients



6 ous de la Granja Prió Criades a Terra
6 panets de Viena del Forn Sistaré
180 g de formatge de Cabra de Colldejou ratllat
120 g mantega DOP Alt Urgell i la Cerdanya
Llet A2 de la Torre
Sal Bianqueta
150 ml OOVE DOP SIURANA

Elaboració



x 6



Nivell S



25 minuts

1. Tallar per sobre els panets, fer un forat a la molla del centre.
2. Separar els rovells de les clares i posar-les en bols diferents.
3. Afegir el formatge als rovells i batre.
4. Muntar les clares a punt de neu, amb una mica de sal.
5. Remullar els panets amb la llet, afegir-hi al centre la barreja de rovells.
6. Posar oli en una paella, coure els panets, afegint-hi les clares muntades i una cullerada d'oli calent per sobre fins que quedi daurat.

Ensalada russa



Aquesta recepta tan típica està inclosa en l'Institut Català de la Cuina i de la Cultura Gastronòmica.

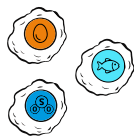
La teoria que atorga a Rússia l'origen d'aquest plat es basa en la figura poc russa de Lucien Olivier.

En aquesta mostra trobareu que cada grup ha realitzat el plat en diverses versions:

- maionesa de cansalada
- maionesa de mostassa
- salsa pel marisc

Disfruteu!

Ingredients



4 ous ecològics Granja Prió
500 g de patata nova de Mont-roig del Camp
300 g de pastanaga d'Altafulla
200 g de pèsols del Maresme
200 g de bajoca de Riudoms

Sal Bianqueta
Oli OOVE DOP
SIURANA

Acompanyar amb tonyina, anxoves, olives farcides, embotit, tàperes, enciam..., i la maionesa que més us agradi.

Elaboració



x 4



Nivell M



60 minuts

1. Bullir 12 min els ous, refredar, pelar i tallar a trossets.
2. Bullir per separat les patates sense pelar i les pastanagues, refredar i pelar.
3. Bullir els pèsols i les bajoques a trossets refredar amb aigua freda perquè no perdin el color.
4. Tallar a quadrets les patates i les pastanagues.
5. Barrejar les verdures en un bol amb l'ou bullit.
6. Afegir la maionesa al gust i els ingredients que més agradin.
7. Servir en una safata o plat decorant per sobre amb pebrot escalivat, olives, ou ratllat... Menjar tebi o fred.

Truita de Pasqua



El dijous llarder és el primer dia oficial del Carnaval, tot i que en alguns pobles es comença a celebrar el cap de setmana anterior. Aquest dia serveix per preparar el cos amb menjars copiosos abans de la Quaresma, que comença una setmana després.

Durant la Quaresma i Setmana Santa, segons l'Església catòlica, es fa dejuni i no es menja certs tipus de carn, recordant els quaranta dies que Jesús va passar al desert. Per preparar-se, els catòlics menjaven porc i ous la setmana abans, començant amb el dijous llarder i acabant amb el Dimecres de Cendra. D'aquí que també es conegui com el Dia de l'ou i el porc o el Dia de la truita.

Una de les receptes típiques és la truita de Pasqua o Dijous Llarder.

Ingredients



- 12 ous Granja Prió de gallines criades a terra
- 300 g de cansalada fresca
- 220 g de botifarra blanca
- 220 g de botifarra negra
- 1 manat d'all tendres
- 40 ml d'OOVE DOP SIURANA
- Sal Bianqueta
- Pebre

Elaboració



x 8



Nivell M



30 minuts

1. Tallar la cansalada a tires, reservar.
2. Tallar les botifarres a rodanxes, reservar.
3. Tallar l'all a rodanxes, reservar.
4. Posar la paella al foc, afegir un raig d'oli i saltejar la cansalada, un cop torradeta, afegir les botifarres i l'all tendre fins que s'acabi de coure.
5. Mentrestant, trencar els ous en un bol, salpebrar i batre.
6. Afegir al bol la carn, barrejar.
7. Tornar a posar la paella a foc alegre i fer la truita.

Dijous llarder només és un dia a l'any, però la truita es pot cuinar qualsevol dia, disfruteu!

Truita amb suc d'Ulldemolins

Truita per portar
a la carmanyola.

Recepta de la bloguera
de les nostres
Comarques,
Nani Nolla



Ingredients



Pel sofregit

2 alls brunoise
1 pebrot verd esmicolat
4 tomacons (o 2 tomàquets) ratllats
1 ceba brunoise
40 g de farina de Mestral
4 gots d'aigua
Sal Bianqueta
Pebre i julivert
50 ml d'oli OOVE DOP SIURANA

Per la truita

500 g de fesols cuits
1 manat d'espinacs de Mont-roig
frescos
35 g de panses
25 g de pinyons
5 ous de Granja Prió de gallines
criades a terra
25 ml d'oli OOVE DOP Siurana
Sal Bianqueta

Elaboració



x 8



Nivell M



45 minuts

1. Preparar el sofregit amb els alls i la ceba, coure fins que la ceba caramel·litzi, és pot anar afegint una mica d'aigua, sal o vi ranci de la Terra Alta.
2. Després de 10 min afegir el pebrot verd.
3. Deixar coure 20 min més i afegir el tomàquet ratllat i el julivert, salpebrar.
4. Quan el sofregit tregui una mica d'oli, afegir la farina, remenar uns 5 min perquè no s'enganxi i afegir l'aigua.
5. Rectificar el sofregit de sal i deixar fer xup-xup 10 min.
6. Mentre es fa el sofregit, començar a saltejar en una paella els fesols amb una mica d'oli, afegir-hi els espinacs i tapar. Deixar coure uns 5 min.
7. Afegir els pinyons, les panses i salpebrar
8. En un bol trencar els ous, salpebrar i afegir el contingut de la paella.
9. Fer la truita, tallar en octaus.
10. Posar la truita al suc i deixar coure 5 min a foc lent.
11. Servir un tros de truita amb el suc per sobre, bon profit!

Carquinyolis



Farina
Sta. Coloma de Queralt
CONCA DE BARBERÀ

Ingredients



2 ous ecològics Granja Prió de les gallines criades a terra

1 llimona de les Terres de l'Ebre

175 g de farina de Mestral

100 g ametlla crua del Camp de Tarragona

100 g de sucre

10 g llevat químic

½ cc de canyella

1 cc d'anís

Elaboració



"Els carquinyolis són unes pastes tradicionals seques i dolces que es fan a moltes localitats catalanes, però destaquen els elaborats a l'Espluga de Francolí i a Caldes de Montbui. Les primeres receptes de carquinyolis són de fa un segle i mig."

Gastroteca maig 2024

1. En un bol barrejar la farina amb el llevat.
2. Formar un volcà hi posem els ous, la ratlladura de llimona i l'anís al mig, treballar la massa.
3. Estirar una mica la massa i repartir les ametlles.
4. Dividir en dos i fer com bastonets de pa d'uns 5 cm d'amplada.
5. Pintar amb rovell batut i coure al forn preescalfat a 180 °C, coure uns 15 min.
6. Treure les barretes i tallar-les a llesques d'1,5 cm.
7. Col·locar les llesques al forn i coure-les tombades fins que els carquinyolis quedin secs.

Flam d'avellana



Avellana de Reus
BAIX CAMP

Ingredients



100 g d'Avellana DOP REUS
5 rovells d'ou de la Granja Prió criades a terra
450 ml de llet La Torre
100 g de sucre morè
La pell d'una llimona
1 branca de canyella
120 g de sucre i unes gotes de llimona pel caramel.

Elaboració



Nivell S



1. Posar la llet en un cassó juntament amb la canyella, la pell de llimona i el morè, arribar a l'ebullició i infusionar.
2. Preparar el caramel posant el sucre i unes gotes de llimona en un cassó, coure a foc baix fins a aconseguir el caramel. Repartir en 6 flameres que es tindran en una safata pel bany maria.
3. Separar els rovells de les clares, aquestes es poden reservar per una altra preparació.
4. Quan la llet estigui tèbia, afegir els rovells, les avellanes triturades i barrejar fins que quedi tot integrat.
5. Repartir la barreja a les flameres i omplir d'aigua la safata per fer el Bany Maria.
6. Coure al forn preescalfat a 150 °C una hora (+o-).
7. Refredar i servir fred.

Aquesta recepta està extreta del Blog de la Nani Nolla de la Cuina Violeta, una gran bloguera del nostre Territori.

Flam de mató, mel i pinyons



Aquesta recepta la feia la padrina Carmeta per aprofitar la llet de cabra que li regalaven pels seus néts. Pel fet que els xiquets trobaven massa gustós el mató de cabra, ens el rebaixava fent flams. Ella mateixa feia el mató tallant la llet amb suc de llimona.

Ingredients



4 ous Granja Prió de gallines criades a terra
500 g de mató de Colldejou
500 g de nata
200 g de llet condensada
Mel del Perelló

Nosaltres en aquest cas hem utilitzat llet fresca de vaca La Torre A2 per a fer el mató. També hem variat la recepta, per fer-lo més cremós hem canviat l'aigua per la nata.

Afegiu tanta mel i pinyons com desitgeu, recordeu que la mel del Perelló és molt reconeguda, però també ho són la d'Alcover, la de Montbrió, la del Delta o qualsevol recol·lectada al Camp de Tarragona.

Elaboració



x 8



Nivell M



10 min
+ 25,30 h
coure i
reposar.

1. Barrejar en un bol la llet condensada, la nata i els ous, un cop tot integrat, afegir el mató esmollat, remenar bé.
2. Posar la barreja en 8 flameres sobre d'una safata per coure al bany maria, 180 °C durant 1.30 h.
3. Treure la safata del forn, deixar refredar i reposar a la nevera unes 24 h.
4. Servir acompanyat de mel i pinyons.

Deliciós!

Coc de maçana a l'agredolç



Cítrics
TERRES DE L'EBRE

Ingredients



70 ml OOVE DOP SIURANA
160 g sucre
160 ml llet La Torre
4 ous de la Granja Prió criades a terra
350 g farina
15 g de llevat químic
La pell de 2 llimones (ratllar)
Canyella en pols
2 kg de poma Granny Smith IGP Girona
150 g de sucre
1 bon raig OOVE DOP SIURANA

Elaboració



x 6



Nivell S



50 minuts

Aquesta recepta forma part del recull de la Fundació de l'Institut català de la cuina i de la cultura gastronòmica.

1. Fer la massa, blanquejar els ous amb el sucre, afegir la llet, l'oli i la meitat de la pell de la llimona ratllada, barrejar.
2. Tamisar la farina juntament amb la canyella i el llevat. Afegir-ho a la massa en 2 o tres cops.
3. En una safata de forn folrat amb paper sulfuritzat, posar la massa.
4. Tallar a quarts la poma, traient prèviament el cor.
5. Posar a sobre de la massa, empolverar amb el sucre, canyella, la resta de la pell de llimona i, per sobre un bon raig d'oli.
6. Coure al forn preescalfat a 180 °C durant 30 min.

Coc de Mel



Mel
TERRES DE L'EBRE

Aquestes postres són molt típiques de les Terres de l'Ebre, es cuinen per Nadal i utilitzen la mel distintiva d'aquesta zona.

Ingredients



Per la massa

80 g d'OOVE DOP SIURANA
40 g de moscatell de Montbrió
40 g d'anís
300 g de Farina Mestral
1 ou de Granja Prió de gallines criades a terra

Per la pasteta

50 g de farina d'ametlla del Camp de Tarragona
170 g de Farina Mestral
160 g d'OOVE DOP SIURANA
Mel del Perelló

Elaboració



x 8



Nivell M



60 minuts

1. Començar per fer la massa, en un bol posar tots els líquids i l'ou, barrejar i afegir la farina amb l'ajut d'una cullera, quan estigui gairebé tot integrat, pastar a mà.
2. Estirar la massa en una safata, prèviament s'haurà posat oli i farina per tal que no s'enganxi, disposar-la fent una forma de cassoleta.
3. Coure 10 min al forn, preescalfar a 190 °C
4. Mentrestant, fer la pasteta posant l'OOVE i les farines, remenar (potser amb túrmix) fins a aconseguir que no tingui grumolls.
5. Retirar la safata del forn i afegir el farcit, coure 30 min.
6. Un cop cuit, farà unes bombolletes, quan desapareguin afegir la mel.
7. Deixar refredar i servir a tallets.

Marcatge



de l'ou

Els ous frescos porten un codi imprès a la closca per identificar la granja d'origen amb tinta segura per al consum.

3ES64010496

Estat UE

Província

Municipi

Granja

Sistema de Producció:

0 Ecològica

1 Campera

2 Criades a terra

3 Criades en gàbies

Test de l'ou



Inspecció Visual

- **Closca:** Si està trencada o bruta, probablement està en mal estat.
- **Data de caducitat:** Verifica la data a l'envàs, tot i que no és infal·lible, pot donar una idea de l'estat.



Procedència

- **Verifica l'origen de l'ou:** preferiblement de producció ecològica o camperola.

PROVES PRÀCTIQUES



- **Agitació:** Escolta si hi ha sorolls estranys en agitar l'ou prop de la teva oïda.
- **Prova del got d'aigua:** Observa si l'ou flota, s'enfonsa ràpidament o lentament per determinar la seva frescor.



Fresc
1-3 dies



Està bo
3-7 dies



No fresc
15-30 dies



No Consumir
> 1 mes



Sempre és millor prevenir malalties, si tens dubtes no els



Nutrients



de l'ou

COLINA

Suporta el bon desenvolupament cerebral i la formació de neurotransmissors clau per a l'aprenentatge i la memòria.

Manté la salut de les neurones i dels glòbuls sanguinis, prevé l'anèmia, fomenta la formació de l'ADN i redueix la fatiga i la debilitat.

VITAMINA B12

VITAMINA A

Essencial per a la formació de teixits tous i ossos, mucoses, i per al manteniment de la visió, la pell i les dents.

Actua com a antioxidant, neutralitza elements pesants, té propietats anticancerígenes i reforça el sistema immunitari.

SELENI

VITAMINA E

Antioxidant que protegeix el cos dels àcids grassos, reforça el sistema immunitari i contribueix a la salut de la pell, els cabells i diversos òrgans.

Fonamental pel creixement humà, la formació d'hemoglobina i glòbuls vermells, i el transport d'oxigen pel cos, prevenint l'anèmia.

FERRO



Sempre és millor prevenir malalties, si tens dubtes no els consumeixis.



HOLA A TOT EL ALUMNAT I PROFESSANT DEL INSITUT PERE MARTELL DE
 ESCRIVIM AQUESTA CARTA DE COMIAT ALS DEL PIT D'HOTELERIA I ARA CUINA
 SENSE ABRANS AGRAIR PER TOT ELS MOMENTS DIVERGITS QUE HEM PASSAT AL
 LLARG D'AQUEST TEMPS COM PER EXEMPLE L'ULTIM TREBALL QUE HEM FET "
 'CUINA ALMO SI TENIS OUS'. EN EL QUAL NOSALTRES VAM RECOLLAR UNES
 RECETES QUE ENS VAN DONAR LA MARIOLA, AMALIA, MALANETA, JONNA,
 I TOT EL MUSEU DEL PONT DEL SERRALLO, MARINA, M^a CINTA, I TOTA
 LA CLAR DEL PERE MARTELL. I TAMBE A NANI VIOLETA DE LA CUINA VIOLETA.
 AQUEST PROJECTE VA DURAR 3 DIES EN QUE CADU DIA FEIEM RECETES
 DIFERENTS. TAMBE VOLIA AGRAIR ALS PATROCINADORS D'AQUEST PROJECTE:
 -GRANJA PRIÓ (OUS)
 -FORM SISTADE (PA)
 -DOP SIURANA (OLE)
 -BIANQUETA (SAL, MEL I PRODUCTES ECOLOGICS)
 TOT AHO M'ES PODRIA HAVER FET SENSE EL SUPORT DE L'INSTITUT
 PERE MARTELL I TOTS EL SUS DOCENTS DEL DEPARTAMENT D'EDUCACIO.
 EN ESPECIAL ROSA M^a CASANOVA DEL DEPARTAMENT D'AGRICULTURA, EN ESPECIAL
 A LA GLORIA ILLAU I JAVIER BORDA I TOTA LA COMUNITAT DEL CAMP
 EDUCATIU DE TABARGONA.
 I TAMBE AGRAIR ALS ALUMNES DE PREEMPRESIO DIGITAL E ALS SEUS
 DOCENTS ERIKI, BEGOÑA, MARTIN.



MOLTES GRÀCIES
PER HAVER VINGUT

GRÀCIES A TOTHOM QUE VA VENIR I ESTAVA
GAUDINT DE LES NOSTRES RECEPTES I ESPEREM QUE
HO PACTIQUIN A CASA.

GRÀCIES MALENETA
PER VINDRE
GRÀCIES JOANA per la teua col·laboració



Gràcies a Marima i M^{re} Cinta i
Tota la llar del Pere Martíell
Per viure i compartir totes
les vostres receptes Familiars





GRÀCIES NANI NOLLA POR CONTRIBUIR
AMB EL NOSTRE PROJECTE

شكراً لك ناني نولا على مساهمتك في
مشروعنا وبعانك في المدونة



GRÀCIES AL MUSEU DEL PORT PER DEIXAR-NOS
RECOPILAR LES VOSTRES RECEPTES

شكر "المسوديل بورط" لأن بقطي قما
بتجميع ومعانا السرية



Mercè (Museu del Port), Joana i Maleneta (El Serrallo)







**Gràcies a la Rosa Ma. Carbonell i Silvia Vilaplana (Departament d'Educació),
al Jaume Boada i Glòria Tibau (Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural)
a la Montserrat Gelonch (DOP SIURANA)
I a l'Eugènia i l'Andreu (Bianqueta)**







**Gràcies a les padrines, Nani Nolla i Ricard de la Granja Prió,
per acompanyar-nos!**









**Serigne, Tarek, Safia, Saïoa, Fatima, Milana, Sihong
amb els seus docents**

