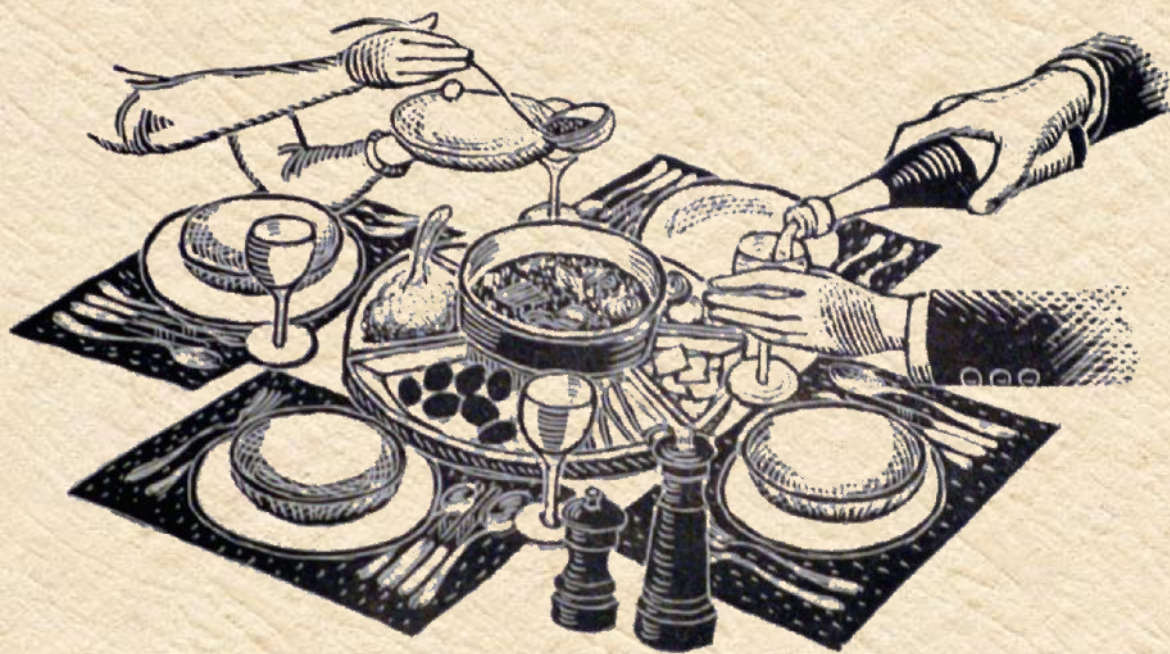


# *La cuina d'Europa*





Lifelong  
Learning  
Programme

This project has been funded with support from the European Commission. This book reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the Information contained therein.

**This file is licensed under the Creative Commons Attribution  
NonCommercial ShareAlike 3.0 Unported (CC BY-NC-SA 3.0)**

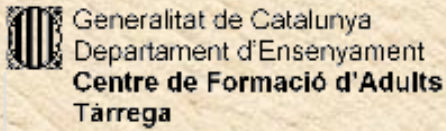


France: **Aformac Europe**

[www.aformac.eu](http://www.aformac.eu)



Spain: **Centre de Formació d'Adults Tàrrrega**



[www.xtec.cat/cfatarrega](http://www.xtec.cat/cfatarrega)



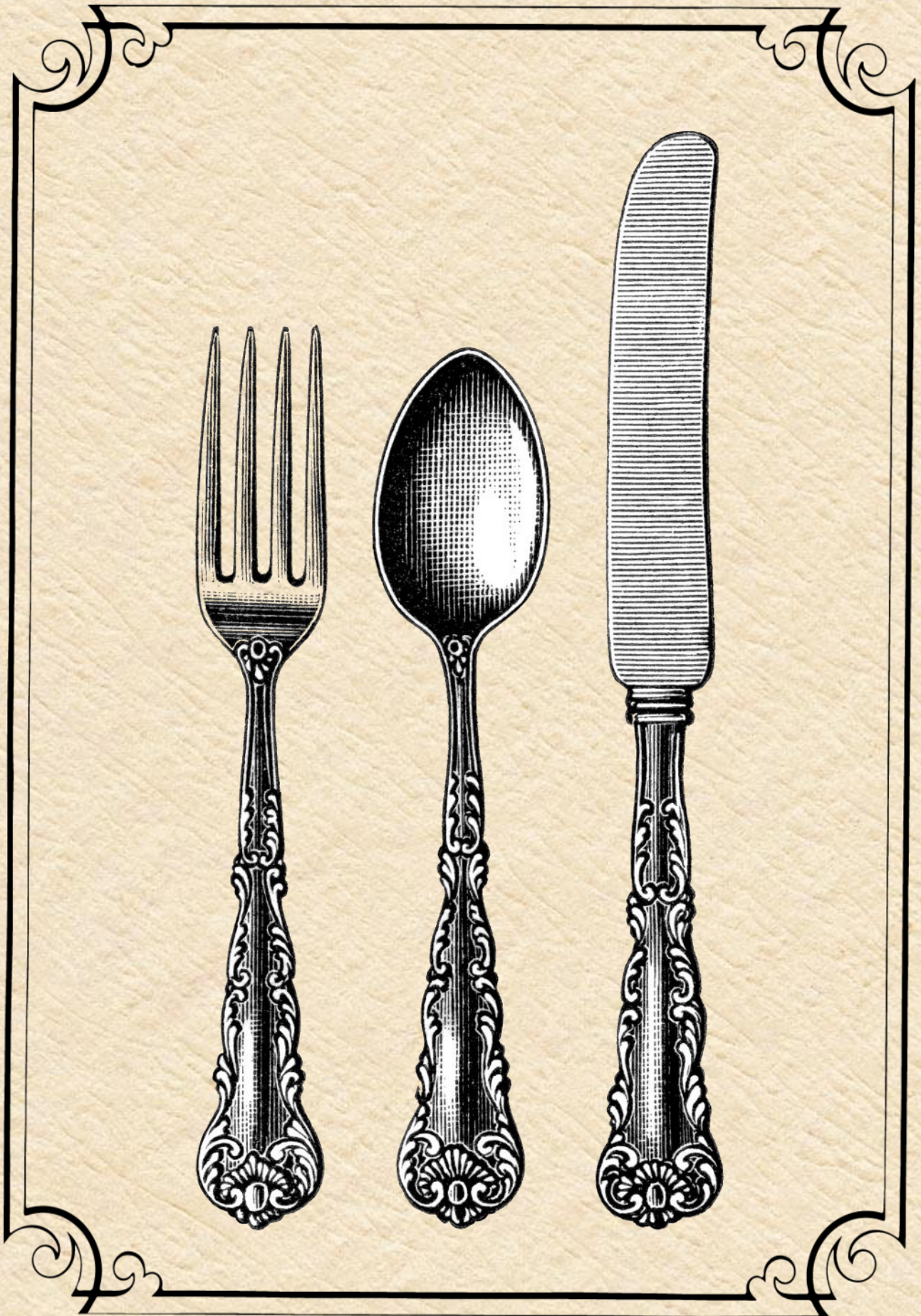
Germany: **wisamar Bildungsgesellschaft gGmbH**

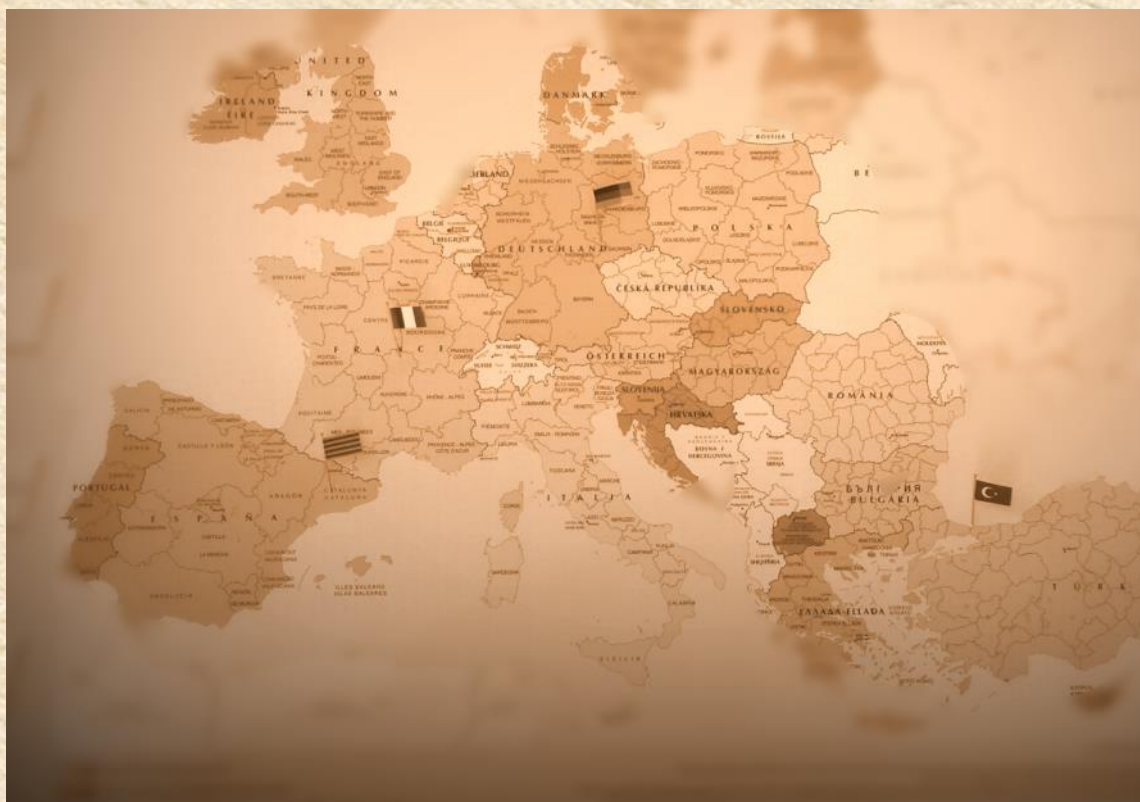
[www.wisamar.de](http://www.wisamar.de)



Turkey: **Fatih Halk Egitim Merkezi**

[www.fatihhem.gov.tr](http://www.fatihhem.gov.tr)





Hi havia una vegada 4 socis de 4 països diferents que volien saber més coses sobre el menjar tradicional i saludable dels seus socis. Així que es van embarcar en una aventura de 2 anys de durada per experimentar, de primera mà, les fites culinàries de la regió de cada país participant a Europa. Aquestes regions són: Catalunya, a Espanya; Alvèrnia, a França; Saxònia a Alemanya i Istambul a Turquia.

T'ha cridat l'atenció? Si és així, acompanya'ns en la nostra ruta de descoberta culinària i potser trobes una o dues receptes que milloraran els teus menús...

# *Index*

## *Capítol 1, Espanya (pàgines 8-9)*

*Amanida de poma i nous amb vinagreta de mel  
(Pàgines 10-11)*

*Pa amb tomàquet (pàgines 12-13)*

*Gaspaxo (pàgines 14-15)*

*Sopa d'all (pàgines 16-17)*

*Espinacs a la catalana (pàgines 18-19)*

*Carxofes amb cloïsses (pàgines 20-21)*

*Bacallà amb samfaina (pàgines 22-23)*

*Paella (pàgines 24-25)*

*Amanida de fruita (pàgines 26-27)*

*Mel i mató (pàgines 28-29)*

## *Capítol 2, França (pàgines 30-31)*

*Amanida de verdures variades (pàgines 32-33)*

*Xampinyons i coliflor a l'estil grec (pàgines 34-35)*

*Sopa Sant Germain (pàgines 36-37)*

*Sopa de ceba (pàgines 38-39)*

*Fricandó de vedella (pàgines 40-41)*

*Lluç de riu amb vi Sant Pourçain (pàgines 42-43)*

*Pastís de pastanagues i crema a l'estil de Bourbon  
(pàgines 44-45)*

*Patates amb llet, daurades al forn (pàgines 46-47)*

*Clafoutis de cireres (pàgines 48-49)*

*Pastís de poma (pàgines 50-51)*

*Capítol 3, Alemanya (pàgines 52-53)*

*Sopa de carbassa (pàgina 54-55)*

*Amanida de cogombres (pàgina 56-57)*

*Amanida de pomes i pastanagues (pàgines 58-59)*

*sopa d'espàrrecs (pàgines 60-61)*

*Rotllets de vedella amb col vermella, pomes i pilotes de patata (pàgines 62-65)*

*Truita "Müllerin Art" amb julivert i patates (pàgines 66-67)*

*Patates amb espínacs i ous remenats (pàgines 68-69)*

*Hamburgueses vegetarianes (pàgines 70-71)*

*Puré de poma (pàgines 72-73)*

*Compota de fruits vermells (pàgines 74-75)*

*Capítol 4, Turquia (Pàgines 76-77)*

*Albergínies i pebrots farcits amb Bulgur (pàgina 78)*

*Sopa de lleties vermelles i menta (pàgina 79)*

*Kebab Cardak (pàgina 80-81)*

*Farcells de filet de vedella (pàgines 82-83)*

*Empanada de mongetes (pàgina 84)*

*Keskül (pàgina 85)*

*Ashura Otomana (pàgina 86- 87)*

*Barge (pàgina 88)*

*Llímonada Palast (pàgina 89)*

*amanida d'olives (pàgina 90)*

*Fonts / Llicències [pàgina 91]*



# Capítol 1, *ESpanya*



## Tàrrrega, Catalunya

El nostre viatge culinari comença al sud d'Europa, en una petita ciutat anomenada Tàrrrega, a Catalunya, Espanya. Catalunya és famosa per un gran nombre de coses: els pintors Salvador Dalí i Joan Miró, l'arquitecte Antoni Gaudí, els cantants d'òpera Montserrat Caballé i Josep Carreras o l'escriptor Carlos Ruiz Zafón. Sense oblidar la reina de les ciutats espanyoles, Barcelona.

I ara us deveu preguntar: i això, què hi té a veure, amb el menjar? Bé, el menjar és una part important de la cultura i tradició d'un país.





Imagineu que esteu gaudint d'una paella, asseguts al carrer en un petit restaurant vora el port de Barcelona, us toca el sol a la cara, hi ha una brisa refrescant del mar mediterrani en l'aire i la ciutat està plena de vida al vostre voltant...ara enteneu perquè el menjar i la cultura van agafats de la mà.

I ara comencem amb una de les coses més primordials de la vida- el menjar!

La cuina catalana és molt diversa. Un estil de cuina és el “mar i muntanya”, en què es combinen el marisc i la carn, amb resultats molt gustosos. Per suposat, la cuina catalana també vol dir cuina mediterrània per raons geogràfiques; per tant, hi trobareu una gran varietat de verdures: tomàquets, albergínies, pebrots, carbassons i all, i es fa servir l'oli d'oliva per cuinar. Ah, i els cargols no només es mengen a França....

Catalunya és la seu del Cava, el famós vi espumós com el de la marca Freixenet, conegut arreu d'Europa. Si hi aneu, heu de tastar les tapes, són fenomenals. Us hem fet venir gana?

Doncs mireu, mireu les pàgines a continuació...



*AMANIDA DE POMA I NOUS AMB VINAGRETA  
DE MEL*  
*(Apple and nuts salad with Honey vinaigrette)*



**Ingredients (4 persones):** **Ingredients per a la vinagreta:**

- 1 enciam iceberg
  - 2 endívies
  - 1 enciam vermell
  - 1 enciam de fulla de roure
  - 1 ou
  - 2 pomes vermelles
  - 2 pomes verdes
  - 100 gr. de nous sense closca
- 1 cullerada de cafè de la mel
  - 8 cullerada de cafè d'oli d'oliva
  - 3 cullerada de cafè de vinagre de Mòdena
  - Sal
  - pebre



## **Instruccions**

1. Seleccioneu les millors fulles de l'enciam vermell i l'enciam de fulla de roure. Talleu l'enciam iceberg i les endívies en trossos regulars.
2. Coeu l'ou durant 10 minuts. Deixeu que es refredi, talleu-lo en daus petits i poseu-lo apart.
3. Renteu les pomes i talleu-les a grills, amb la pela.

Per fer la vinagreta de mel, poseu la mel, el vinagre de Mòdena, l'oli, la sal i el pebre en un bol i mescleu-lo vigorosament. Tasteu-lo i afegiu més sal o pebre, si cal.

## **Presentació**

Poseu els enciams al centre de la safata, i decoreu les parets amb les pomes, les nous i l'ou tallat a daus a la part superior.



*Pa amb tomàquet*  
(Catalan bread with tomato)



**Ingredients (4 persones):**

- pa d'estil rústic
- 2 tomàquets madurs grans
- 2 grans d'all
- oli d'oliva verge extra
- sal al gust



## Instruccions

1. Agafeu un tomàquet madur i talleu-lo per la meitat.
2. Talleu una llesca gran de pa. La podeu torrar o no.
3. Agafeu un gra d'all i suqueu-lo damunt la superfície del pa. Feu el mateix amb la meitat d'un tomàquet.
4. Assegureu-vos que es prem mentre es frega. La llesca de pa absorbirà el suc de tomàquet.
5. Escampeu-hi una mica de sal.
6. Afegiu una quantitat generosa d'oli d'oliva verge extra a la part superior.



*GASPATXO*  
*(COLD TOMATO SOUP)*



**Ingredients (6 persones):**

- 2 tomàquets grans (aproximadament ½ kg)
- 1 cogombre gran, pelat, tallat per la meitat al llarg, sense llavors
- 1 ceba mitjana
- 1 pebrot vermell rostit (disponible en conserva)
- El suc de 3 tasses de tomàquet
- 1/2 tassa de coriandre fresc picat
- 1/3 tassa de vinagre de vi negre
- 1/4 tassa d'oli d'oliva
- 1/8 de culleradeta de salsa picant (Tabasco, per exemple)



## **Instruccions**

Talleu 1 tomàquet, 1/2 cogombre i 1/2 ceba en trossos ben petits i traslladeu-ho al processador. Afegiu-hi el pebrot i el puré. Transferiu-ho a un bol. Afegiu el suc de tomàquet, el coriandre, el vinagre, l'oli i la salsa picant. Traieu les llavors al tomàquet. Feu a daus el tomàquet restant, el cogombre i la meitat de la ceba i afegiu-ho a la sopa. Assaoneu amb sal i pebre. Refrigereu (Es pot preparar 2 dies abans.) Serviu ben fresc.



*SOPA D'ALL*  
*(BREAD AND GARLIC SOUP)*



**Ingredients (4 persones):**

- 100 gr. de pa sec, sense crosta, a trossos
- 1 l d'aigua
- 4 o 5 grans d'all
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge
- Sal
- 4 ous
- ½ cullerada de cafè de pebre vermell





## Instruccions

Posem a bullir l'aigua amb els alls, l'oli i la sal. Ho fem coure un quart aproximadament i llavors ho trinxem amb un batedor. Seguidament ho tirarem al plat on prèviament haurem posat unes llesquetes de pa sec del dia anterior i un rovell d'ou. Si volem també podem fregir una mica els alls abans de posar-los a bullir. Al País Valencià, a les sopes amb all, al fregir els alls hi afegeixen una cullerada de pebre vermell i tot seguit l'aigua.

(Una variant molt habitual és la sopa d'all amb farigola, dos ingredients molt catalans. La faríem igual que l'anterior però hi posaríem la branqueta de farigola a bullir des del principi.)



*ESPINACS A LA CATALANA  
(CATALAN-STYLE SPINACH)*



**Ingredients (4 persones):**

- 1,5 Kg d'espínacs frescos
- 4 talls de formatge cremós
- 4 bones cullerades de melmelada de tomàquet
- Un grapat de panses sense pinyol
- Un grapat de pinyons
- Oli d'oliva
- Sal
- 1 punt de pebre



## Instruccions

1. Netegeu força els espinacs amb aigua freda per treure'n tota la terra.
2. Escorreu-los bé i arranqueu-ne o talleu-ne les tiges.
3. En una paella al foc poseu l'oli, les panses i els pinyons, al cap d'un moment, afegiu-hi els espinacs. Podeu posar-los en dues tongades.
4. Deixeu que els espinacs perdin tota l'aigua i afegiu-hi un puntet de sal i pebre.
5. Dividiu-los en 4 pilots i poseu-ne un al centre de cada plat.
6. A sobre de cada un, poseu-hi un tall de formatge i passeu-los pel forn només un moment, perquè el formatge s'escalfi, però no s'arribi a desfer. Coroneu el formatge amb una bona cullerada de mermelada de tomàquet i serviu-ho de seguida



*CARXOFES AMB CLOÏSSES*  
*(Artichokes with clams)*



**Ingredients (4 persones):**

4 carxofes senceres  
10 cloïsses de mida mitjana  
1 pot petit de mongetes blanques (125GR.)  
1 pebrot vermell escalivat  
2 alls tendres  
5 pebrots de Padrón  
Una mica d'herbes de Provença



## Instruccions

Talleu la tija de la carxofa on hi ha el cor. Peleu el cor com si fos una taronja i feu el mateix amb la tija. No talleu la part blanca de la "medul·la". Traieu els "pèls" a la carxofa, que són responsables del seu sabor amarg.

Poseu els trossos de carxofa en una paella amb aigua i àcid ascòrbic, perquè no s'oxidin.

Escalfeu una paella. No hi poseu l'oli, es podria cremar.

Talleu els alls en làmines fines.

Talleu el nucli de la carxofa radialment, i la tija en petits trossos.

Poseu un bon raig d'oli en una paella i afegiu-hi els trossos de carxofa. Afegiu una mica de sal i pebre acabat de moldre. Remeneu fins que es dauri.

Quan les carxofes estiguin daurades, afegiu-hi el pebrot verd tallat a daus i els alls verds.

Traieu la paella del foc i deixeu que es refredi.

Afegiu mig got d'aigua per coure les carxofes. No hauria de quedar massa aigua a la paella, després de la cocció.

Afegiu les herbes de Provença. Quan no quedi molta aigua a la paella, baixeu el foc i afegiu-hi els fesols i les cloïsses.

Poseu la tapa, deixeu que comenci a bullir suaument i tan aviat com les cloïsses estiguin obertes, serviu el plat.

.



*BACALLÀ AMB SAMFAINA*  
(Cod with ratatouille)



**Ingredients (4 persones):**

800 grams de bacallà fresc dessalat  
2 albergínies grans  
1 pebrot vermell  
4 tomàquets madurs  
oli d'oliva



## Instruccions

1. Dessaleu el bacallà i deixeu-lo reposar durant algun temps, però no massa, per tal de que conservi una mica la salabor.
2. Poseu el pebre i les albergínies tallades a tires irregulars en una paella fonda amb l'oli d'oliva.
3. Després de 5 minuts, talleu els tomàquets en petites porcions. Poseu-los a la paella, i deixeu que es vagi fent durant 15 minuts.
4. Espremeu el bacallà amb les mans, i poseu-lo a la paella amb els tomàquets. Deixeu bullir a foc lent durant 30 minuts. Proveu-lo i assaoneu-lo, si cal. Agiteu la paella perquè el bacallà no s'enganxi a la part inferior.
5. Deixeu reposar durant 10 minuts i després serviu.

La forma tradicional de menjar aquest plat és usant el pa com a forquilla, posant el bacallà i la samfaina a l'interior. És deliciós!



## PAELLA



- Ingredients (4 persones):**
- 2 cullerades d'oli d'oliva
  - 1 ceba, finament picada
  - 1 pebrot verd, sense llavors i finament picat
  - 1 pebrot de color vermell o taronja sense llavors i tallat en tires
  - 2 pastanagues, pelades i tallades en juliana
  - 2 grans d'all picats
  - 2 tomàquets, pelats i finament picats
  - 1 culleradeta de safrà
  - 350 g d'arròs de gra llarg
  - 1 kg de marisc mixt (peix, gambetes, calamars i musclos)
  - 2-3 cullerades de coriandre o julivert fresc, picat
  - 200 g de pèsols dolços, sense beina
  - limes o llimones frescos, tallats a grills





## Instruccions

1. Escalfeu l'oli d'oliva en una paella gran.
2. Afegiu la ceba, el pebrot i les pastanagues verdes i vermelles, i fregiu-ho a foc lent durant dos minuts.
3. Afegiu l'all, el tomàquet i el safrà i fregiu-ho durant tres minuts.
4. Afegiu l'arròs i remogueu bé per assegurar-vos que l'arròs estigui ben cobert.
5. Afegiu uns 800 ml d'aigua o brou de marisc i porteu-ho a ebullició.
6. Cuineu-ho a foc lent durant 10 minuts.
7. Afegiu el marisc, el coriandre i els pèsols dolços i remeneu-ho bé.
8. Tapeu i cuineu-ho a foc lent de 10 a 15 minuts.
9. Afegiu una mica d'aigua si s'asseca massa.
10. El plat està llest un cop els musclos s'obrin i l'arròs estigui tendre.



*AMANIDA DE FRUITES*  
(*Fruit salad*)



**Ingredients (4 persones):**

1 síndria  
1 meló, reduït a la meitat i sense llavors  
kiwi  
poma  
pera  
plàtan  
maduixes  
taronja



## **Instruccions**

La quantitat dels ingredients depén de les persones que vulguin menjar aquestes postres.

Peleu i tal·leu en porcions petites les fruites, excepte les taronges.

En un bol, barregeu bé tots els fruits i amaniu-ho amb el suc de taronja.

Com es pot veure, es tracta d'una senzilla amanida de fruites que es pot preparar amb qualsevol altra barreja de fruites que us agradi.



*MEL I MATÓ*  
(Cottage cheese with honey)



**Ingredients (4 persones):**

- 115 de formatge cremós ( de cabra, si és possible)
- 115 gr. de mató
- 1 tassa de nous torrades
- ½ tassa de mel



## Instruccions

1. Barregeu la crema de formatge cremós i el mató fins a formar una pasta suau.
2. Pressioneu la mescla dins de 4 motlles, o damunt de plats de postres prèviament refredats.
3. Guarniu cada muntet de formatge amb  $\frac{1}{4}$  de tassa de nous torrades i 2 culleradetes de mel.



## Capítol 2: França



### Montluçon - Alvèrnia

En el cor de França es troba una regió preciosa i verda, part del Massif Central, i favorita d'un país famós pel menjar i altres plaers gastronòmics. Ja

heu endevinat de quina regió parlem? Sí - és l'Alvèrnia. Quan parlem del bon menjar i França, arreu del món se sap que l'un no es pot destriar de l'altre.



La cuina francesa no només ha estat, des de fa molts segles i fins ara, una de les més famoses i amb més influència a Europa, sinó la de més renom mundial. Tots podem menjar à la carte, i els nostres plats són à la minute. Tothom ha sentit a dir boullabaisse, coq au vin, crêpes, baguette, camembert, crème brûlée, quiches i altres paraules semblants. Deuen quedar poques persones que no hagin estat en contacte amb la cuina francesa.

Hi ha prop de 400 varietats de formatge i el vi francès és deliciós. Qui no ha sentit a parlar del champagne? Per a mantenir la qualitat de productes alimentaris regionals (per exemple: vins, formatges, mantega, champagne, etc) França va crear l'AOC (Appellation d'Origine Contrôlée) que garanteix l'alta qualitat dels productes regionals.

Bé, cada regió té les seves pròpies receptes. I per ara ja n'hi ha prou de teoria. Em sembla que us fa més gràcia començar a practicar amb les fantàstiques receptes del segon país de la llista - França.



## *AMANIDA DE VERDURES VARIADES* *(Macédoine)*



### **Ingredients (4 persones): Salsa maionesa:**

600g de pastanagues  
400g de naps  
200g de mongetes tendres  
200g de pèsols

- 2 rovells d'ou
- 20g de mostassa
- 30cl d'oli d'oliva
- una mica de vinagre

### **Vinagreta:**

Sal  
Pebre vermell





## **Instruccions**

1. Pela totes les verdures i renta-les; fes a daus les pastanagues i els naps.
2. Bull totes les verdures per separat en aigua bullint amb sal ("cuisson à l'anglaise")
  3. Fes la maionesa.
4. Talla les mongetes tendres en bastonets.
5. Barreja les verdures amb la maionesa.
6. Comprova la vinagreta i presenta el plat.



*Xampinyons i col a l'estil grec  
(Chou-Fleur à la grecque)*



**Ingredients (8 persones):**

- 700g de xampinyons de Paris
- 700g de coliflor
- 5cl d'oli d'oliva
- 10cl de vi blanc
- 2 llimones
- 1 ramet d'herbes aromàtiques
- 2 dents d'all
- Sal
- pebre en gra
- Coriandre



## **Instruccions**

1. Prepara totes les verdures (pela-les, renta-les, fes-les a talls...)
2. Ofega els xampinyons i la coliflor en dos paelles diferents, en oli d'oliva.
3. Barreja suc de llimona, vi blanc, el ram d'herbes aromàtiques, els grans de pebre, el coriandre, les dents d'all i l'aigua en què heu bullit la coliflor.
  4. Cobreix-ho i porta-ho a ebullició.
5. Cou els xampinyons breument (de 5 a 6 minuts)
  6. Cou la coliflor de 20 a 25 minuts.
7. Redueix el suc de la cocció i cobreix la verdura amb aquest suc.
8. Presenta-ho harmoniosament en una plàtera petita.



*Sopa Saint Germain*  
(*Potage Saint Germain*)



- Ingredients (8 persones):**
- 2 l de brou de vedella
  - 60g nata líquida
  - 700g pèsols partits
  - 8 llesques de pa de motlle
  - 40g mantega
  - una mica de sal i pebre
  - 100g de cansalada
  - fulles de cerfull
  - 80g de la part verda del porro
  - 80g pastanagues
  - 80g cebes
  - 1 ram d'herbes aromàtiques
  - 2 dents d'all



## **Instruccions**

1. Blanqueja els pèsols
2. Cou la cansalada, la verdura i el ram d'herbes aromàtiques. Ofega el ram i escalfa la sopa mullant-la amb el brou de vedella.
3. Un cop cuita la sopa, cola-la.
4. Remata la sopa afegint-hi la crema de llet.
5. Talla les llesques del pa de motlle en crostonets i asseca'ls al forn sucats en oli d'oliva i all.
6. Presenta el plat amb les fulles de cerfull i els crostonets apart.



*Sopa de ceba*  
*(Soupe à l'oignon)*



**Ingredients (8 persones):**

- 800g de cebes
- 200g de mantega,
- 400g de formatge Emmental ratllat
- 200g de pa de baguette
- 2l brou de pollastre
- una mica de sal i pebre



## Instruccions

1. Agafeu les cebes i feu-les a rodanxes ben fines.
2. Desfeu la mantega i ofegueu-hi les cebes durant 10 minuts.
3. Talleu la baguette francesa a llesques; assequeu-la al forn a 150°C, untada amb un rajolí d'oli d'oliva.
4. Mulleu les cebes amb el brou de pollastre.
5. Afegiu-hi sal i pebre.
6. Aboqueu la sopa en recipients de fang aptes per al forn, poseu el pa al damunt de la sopa i gratineu-ho a 200°C.



## *Fricandó de vedella (Blanquette de veau)*



- Ingredients (4 persones)**
- 1,5kg espatlla o coll de vedella
  - 200g pastanagues
  - 200g cebes
  - 2 claus
  - 200g del blanc de l'api
  - 100g bastons d'api
  - 1 ram d'herbes aromàtiques
  - .
- 2 litres de brou de vedella
  - 60g farina
  - 60g mantega
  - 1 litre de brou
  - 20cl nata per montar
  - 2 rovells d'ou
  - 250g xampinyons de Paris
  - ½ llimona
  - 250g cebes petites





## Instruccions

1. Agafeu la carn.
2. Bulliu lleugerament la carn.
3. Prepareu el ram d'herbes (peleu-les, renteu-les i feu-les a talls)
4. Coeu suaument la vedella (humitegeu-la amb el brou de vedella, sal i porteu-la a ebullició)
5. Desfeu la mantega en una paella, afegiu-hi la farina, coeu-la fins que el gust de farina crua hagi desaparegut, sense deixar que la barreja es torri massa. Deixeu-la refredar.
6. Prepareu la vinagreta a la manera tradicional.
7. Col·loqueu la carn en un recipient i prepareu la crema
8. Prepareu el relligat.
9. Acabeu amb la salsa del fricandó.
10. Presenteu el plat.



*Lluç de riu amb ví Sant Pourçain.*  
*(Fílet de Sandre au vín de Saint Pourçain)*



**Ingredients (4 persones)**

- • 4 filets de lluç de riu (200g cadascun)
- • 2 pastanagues petites
- • 4 escalunyes
- • 25cl vi blanc Saint Pourçain
- • 50g mantega
- • 1 ram d'herbes aromàtiques
- • 1 cullerada de te de farina de blat de moro
- • 1 cullerada de sopa d'oli d'oliva



## Instruccions

1. Peleu i feu a daus les pastanagues i les escalunyes.
2. Escalfeu l'oli en una paella a alta temperatura
3. Fregiu els filets per la banda de la pell durant 2 minuts. Traieu-los de la paella i llenceu l'oli sobrant..
4. Desfeu la mantega en una paella a temperatura mitjana. Bulliu les pastanagues i les escalunyes durant uns minuts. Espargiu la farina de blat, remulleu-la i bateu-la amb el vi blanc i 25 cl d'aigua.
5. Afegiu el ram d'herbes, sal i pebre, porteu-ho a ebullició i deixeu que bulli. Poseu els filets de lluç en la paella, per la part de la pell, i continueu la cocció durant 10 minuts.
6. Traieu els filets de la paella.
7. Presenteu el plat.



*Flam de pastanagues i crema a l'estil  
Bourbonnaise  
(Flan de carottes à la Bourbonnaise)*



**Ingredients (4 persones)**

- 600g pastanagues a talls
- 1 or 2 cullerades de farina
- 4 rovells d'ou
- 4 clares d'ou muntades
- 25g mantega
- Sal, grans de pebre i nou moscada



## Instruccions

11. Cuineu les pastanagues en aigua salada, escorreu-les, aixafeu-les i tamiseu-les.
2. Poseu les pastanagues triturades en una cassola, escampeu-hi la farina i deixeu bullir a foc baix durant 10 minuts. Traieu-ho del foc.
3. Un cop la massa triturada s'ha refredat, afegiu els rovells d'ou, el pebre, la nou moscada i les clares batudes a l'últim moment.
4. Unteu de mantega una cassola per anar al forn i aboqueu-hi la massa..
5. Cuineu-la al forn (a temperatura moderada) durant 25 minuts, més o menys.



*Patates amb llet, daurades al forn  
(Gratin Dauphinois)*



**Ingredients (8 persones)**

- 2kg patates de carn ferma
- 50cl nata per muntar
- 30cl llet
- 1 dent d'all
- Sal, pebre, nou moscada



## Instruccions

1. Peleu les patates i feu-les a llesques ben primes.
2. Fregueu la dent d'all en un recipient per gratinar, i unteu-lo de mantega generosament.
3. Col·loqueu les patates a làmines, i adobeu-les amb sal, pebre i nou moscada.
4. Barregeu la llet amb la nata, espargiu la mescla amb harmonia dins del recipient i assaoneu amb nous de mantega.
5. Poseu la mescla al forn, coeu-lo a 150°/160°C durant 1 hora i 30 minuts. La crema i la mantega s'han d'haver cuit del tot i les patates han de ser tendres.



*Clafoutis de cireres  
(Millard aux Cerises)*



**Ingredients (8 persones)**

- Cireres negres (pelades però amb os)
- 125g farina
- 50g mantega
- 3 ous
- 75cl llet
- 200g sucre
- 1 cullerada de Kirsch
- A saquet de llevat d'Alsàcia
- una mica de sal





## Instruccions

1. Barregeu la farina, els ous, la sal, el sucre, el llevat i el Kirsch.
2. Unteu de mantega el motlle i poseu les cireres al fons del recipient.
3. Aboqueu la mescla damunt les cireres i espargiu nous de mantega pel damunt
4. Coeu el clafoutis al forn (200°, 45 minuts)
5. Espargiu-hi sucre pel damunt abans de servir



*Pastís de poma*  
(*Tarte aux pommes*)



**Ingredients (8 persones)**

**PER LA PASTA BRISA:**

- 250g farina,
- 25g sucre en pols,
- un polsim de sal,
- 125g mantega extrafina,
- 1 rovell d'ou,
- 5cl aigua

**PER LA COMPOTA DE POMA:**

- 600g pomes,
- la meitat d'una llimona,
- 40g sucre en pols

**PER AL GUARNIMENT**

- 600g pomes,
- ½ llimona
- 140g coberta d'albercoc



## Instruccions

1. Feu la pasta brisa.
2. Coeu la compota de poma.
3. Estengueu la pasta, farciu-la amb la compota i poseu les llenques de poma en forma de rosa.
4. Coeu el pastís a 190°, traieu les vores del motlle a més de la meitat de la cocció.
5. Poseu la coberta d'albercoc abans de servir.



## Capítol 3: ALEMANYA



### Leipzig - Saxònia

Des del verd Massif Central , el nostre viatge ara ens porta Est enllà, a Leipzig, Alemanya, la terra dels poetes i pensadors, i la ciutat coneguda com a La Petite París, per la quantitat encara més gran de ponts que la de Venècia. Als alemanys se'ls coneix per moltes coses: treballadors, puntuals, els cotxes d'alta qualitat i l'Oktoberfest, famosa arreu del món. Una altra qüestió culinària que tothom associa amb Alemanya és que tot s'acompanya de cervesa, cervesa i més cervesa.



Hi ha més de 1300 fàbriques de cervesa a més de moltes tavernes amb discreta fàbrica pròpia al seu costat. Però, sincerament, hi ha més per descobrir a més de les patates i la cervesa.

És veritat que la cuina saxona, a l'igual que la cuina alemanya, és molt sòlida. Els alemanys mengen molta carn, els agraden les salses i tenen la varietat de pa més gran del món. Se'n coneixen més de 600 varietats i els alemanys tenen costum de sopar salsitxes o formatge amb pa. Leipzig també gaudeix d'una llarga tradició relacionada amb el cafè. Aquí podreu trobar una de les cafeteries més antigues d'Europa, la famosa "Zum Arabischen Coffe Baum".



*Sopa de carbassa*  
*(Kürbiscremesuppe)*



**Ingredients (4 persones)**

- 500 g carbassa
- 40 ml d'oli de gira-sol
- 50 ml de vi blanc Riesling sec
- 500 ml de brou de verdures
- ¼ tros de llimona (el suc i la pell ratllada)
- 100 ml de crema de llet
- Espècies: sal, sucre, nou moscada, clau d'olor, branca de canyella
- 20 ml d'oli de llavors de carbassa



## Instruccions

Escalfeu l'oli de gira-sol i estofeu els cubs de carbassa, però aneu amb compte que no canviïn de color. Això és important per a que els sabors i aromes es puguin desenvolupar. Glacegeu la carbassa amb vi blanc i reduïu el bull. Afegiu el brou de verdures i les espècies. Cuineu fins que la carbassa estigui suau.

Traieu la branca de canyella i el clau d'olor. Tritureu la sopa. Afegiu-hi una mica de crema de llet i assaoneu la sopa amb una mica de suc de llimona.

Adorneu la sopa amb llavors de carbassa torrades i oli de llavor de carbassa.



*Amanida de cogombres*  
(*Gurkensalat*)



**Ingredients (4 persones)**

- 2 cogombres
- 1/2 llimona
- Espècies: sal, sucre
- 1/2 manat d'anet
- 40 ml d'oli de gira-sol





## Instruccions

Netegeu i peleu els cogombres. Renteu l'anet, useu només les fulles i trossegeu-lo ben petit. Afaiteu els cogombres a rodanxes fines. Afegiu les espècies i el suc de llimona. Afegiu l'anet picat i deixeu-ho marinar durant un temps. Afegiu-hi l'oli i alguns condiments addicional, si cal



*Amanida de pomes i pastanagues*  
*(Apfel-Karotten-Salat)*



**Ingredients (4 persones)**

- 300g pomes
- 400 g pastanagues
- ½ llimona
- 50 ml suc de taronja
- Espècies: sal, sucre



## Instruccions

Netegeu i peleu les pastanagues. Peleu les pomes i traieu-ne el nucli. Marineu les pomes amb una mica de suc de llimona per evitar la decoloració. Ratlleu les pastanagues i deixeu-les marinar amb suc de taronja. Afegiu les espècies i espereu una estona.

Després ratlleu les pomes i afegiu-les a les pastanagues. Afegiu una mica de suc de llimona i espècies de nou, si cal.



*Sopa d'espàrrecs  
(Spargelcremesuppe)*



**Ingredients (4 persones)**

- 200 g espàrrecs blancs
- 40 g cebes
- 20 g mantega
- 40 g farina
- 50 ml vi blanc sec de Riesling
- ¼ llimona
- Espècies: sal, sucre
- 120 ml crema de llet
- ¼ ramet de julivert



## Instruccions

1. Renteu i peleu els espàrrecs. Poseu les peles en una olla amb 1,5 litres d'aigua. Afegiu llimona, una mica de sal i el sucre i deixeu bullir. Espereu 20 minuts i a continuació, coleu el brou amb un colador.
2. Talleu els espàrrecs a trossos petits i afegir-los al brou fins que estiguin cuits. A continuació, retireu els trossos d'espàrrecs i guardeu-los apart.
3. Peleu les cebes i talleu-les a rodanxes. Renteu i piqueu el julivert. Coeu la ceba lleugerament en una mica de mantega i afegiu-hi la farina.
4. Reduïu el foc i afegiu-hi la barreja. Després deixeu que es refredi una mica.
5. Afegiu el brou i bulliu la mescla agitant constantment. Traieu l'escuma. Deixeu bullir durant almenys 20 minuts i després afegiu-hi el vi blanc.
6. Passeu-ho per un tamís i cuineu la sopa de nou.
7. Afegiu la crema de llet, espècies i suc de llimona. A continuació, afegiu els trossos de espàrrecs



*Rotllets de vedella amb col vermella, pomes  
i pilotes de patata*  
(*Rinderroulade mit Apfelrotkraut und Klößen*)





### **Ingredients (4 persones) - Per als rotllets:**

4 peces de carn de vedella (tapa o cap de mort) (aprox. 200 g cadascun)  
100 g de cebes  
8 llesques de cansalada  
2 cogombres en vinagre (inclòs el suc)  
40 g de mostassa  
Espècies: sal, pebre  
Oli de gira-sol 40 ml  
50 ml de vi negre sec Dornfelder  
400 ml brou casolà sense carn  
Espècies: llorer, pebre de Jamaica, pebre, sal  
10 g de midó

### **Per a la col llombarda amb pomes:**

750 g de col vermella  
80 g de cansalada fumada  
60 ml de vi negre Bordeus sec  
50 g de ceba  
Espècies: llorer, pebre de Jamaica, clau d'olor, canyella, grans de pebre  
200 g de pomes  
Espècies: sal, sucre, vinagre  
Mel (segons el gust personal)

### **Per a les pilotes de patata::**

- 750 g de patates farinoses
- 2 rovells d'ou
- 60 g de farina
- 90 g de sèmola
- 2 torrades
- 50 g de mantega
- Espècies: sal, nou moscada



## *Rotllets de vedella amb col vermella, pomes i pilotes de patata*



### **Preparació dels rotllos de vedella**

Pelar les cebes i tallar-les a tires. Tallar els cogombres adobats longitudinalment. Condimentar els rotllos de carn i cobrir-los amb mostassa per un dels costats. Ara posar les tires de cansalada, ceba i cogombres en vinagre en cada tros de carn (del costat de la mostassa). Enrotllar els rotllets i fixar-los cadascun amb un escuradents. Escalfar l'oli i daurar els rotllets d'ambdós costats. Cobrir amb vi negre i deixar reduir.

Afegir el brou de vedella, les espècies i el brou de cogombres adobats. Cobrir els rotllets i deixar que es cuinin a foc lent durant 1,5 hores. Retirar els rotllets quan estiguin suaus i colar el brou a través d'un tamís. Barrejar el midó en aigua freda fins que estigui viscos. Ara, bullir el brou a foc lent i afegir el midó fins que la salsa tingui la consistència desitjada. Després servir amb els rotllets.





## **Preparació de la col llombarda amb pomes**

Netejar la col llombarda i treure-li la tija. Tallar-la en tires. Tallar la cansalada a daus petits. Peleu la ceba i condimentar amb les espècies. Pelar les pomes, tallar-les a quarts i eliminar el nucli. Tallar a rodanxes. Cuinar el bacó fins que estigui cruixent. Afegiu-hi la col llombarda i ofegar lleugerament. Agregar les cebes especiades i també el sucre i la sal. Cobrir amb vi negre. Afegir una mica d'aigua. Tapar i deixar que es cuini a foc lent. Quan la col estigui gairebé llesta, afegiu-hi les pomes i una mica de vinagre. Deixar bullir a foc lent fins que tot estigui suau. Retirar les cebes condimentades i afegir una mica de mel segons el vostre gust personal.

## **Preparació de les pilotes de patata (Knödel):**

Pelar les patates. Retirar la crosta de les torrades. Tallar en cubs. Escalfar la mantega en una paella, afegir els daus de pa. Fregir-los. Condimentar. Bullir les patates en aigua amb sal. Retirar l'aigua i deixar les patates al vapor uns minuts més. Colar les patates i deixar-les refredar (a 70 °C). Ara afegir el rovell d'ou, la farina, la sèmola, la sal i la nou moscada i pastar a fons. Feu boles de la mateixa mida i poseu el pa fregit en el centre de cada bola. Escalfar l'aigua fins abans d'arribar al punt d'ebullició. Afegir les mandonguilles i deixar bullir a foc lent a aquesta temperatura fins que estiguin toves.



*Truita "Müllerin Art" amb julivert i patates  
(Forelle "Müllerin Art" mit Petersilienkartoffeln)*



**Ingredients (4 persones)** 60 g de mantega

½ manat de julivert

**Truita:**

4 truites

Espècies: sal, pebre

1 tros de llimona

50 g de farina

100 g mantega clarificada

**Patates al julivert:**

- 900 g patates
- preferentement
- encerades
- Sal
- ½ manoll de julivert
- 40 g de mantega



## **Instruccions per a les truites**

Netegeu bé les truites per l'interior i l'exterior. Assequeu-les amb cura amb una tovallola de cuina. Escampeu les truites de manera uniforme amb el suc de llimona i espereu 5 minuts. Mentrestant preneu un plat pla i escampeu-hi la farina. Saleu les truites una mica i empolvoreu-les en la farina perquè estiguin cobertes de manera uniforme. Escalfeu l'oli en una paella. Fregiu-les fins que estiguin daurades (uns 5 minuts). Gireu-les sovint. Es pot afegir una mica de mantega, poc abans de preparar les truites per un millor sabor (però no utilitzeu mantega per a tot el procés de fregida). Ara escalfeu la mantega juntament amb el julivert picat en una paella. Disposeu les truites en una placa preescalfada i ruixeu-les amb la barreja del julivert i la mantega. Afegiu una rodanxa de llimona

## **Instruccions per a les patates**

1. Peleu les patates i renteu-les. Renteu i piqueu el julivert.  
Cuineu les patates en aigua bullint amb sal. Treieu-li l'aigua.
2. Escalfeu la mantega en una paella. Afegiu-hi el julivert.
3. Poseu les patates a la paella . Poseu-hi la mantega amb julivert pel damunt. Afegir una mica de sal.



*Patates amb espinacs i ous remenats*  
*(Kartoffeln mit Spinat und Rührei)*



**Ingredients (4 persones) Ous remenats:**

**Espinacs:**

- 450 g espinacs congelats picats
- 75 g cebes
- 40 g mantega
- sal, pebre, nou moscada

- 8 ous
- 40 ml llet
- sal
- 1/4 ramet de julivert
- 40 g mantega



## **Instruccions per a les patates**

Preparar les patates tal com es fa en la recepta de les truites amb patates i julivert.

## **Instruccions per als espinacs**

Pelar les cebes i tallar-les a daus petits. Coure lleugerament en mantega. Afegiu els espinacs i escalfeu-los lentament. Assaoneu amb sal i pebre.

## **Instruccions per als ous remenats**

- 1 Agafeu un bol i trenqueu-hi els ous.
- 2 Afegiu la llet i la sal i barregeu fins que la clara d'ou i el rovell d'ou estiguin totalment barrejats.
- 3 Netegeu i piqueu el julivert.
- 4 Escalfeu la mantega en una paella i afegiu-hi la barreja d'ou.
- 5 Remeneu des de la vora fins al centre de la safata fins que l'ou qualli.



## *Hamburgueses vegetarianes (Vegetarischer Karottenbratling)*



### **Ingredients (4 persones)**

- 200 g pastanagues
- 80 g flocs de civada fina
- 200 ml brou de verdures
- 40 g cebes
- 80 g farina
- 1 ou
- 10 g llavors de gira-sol, pelades
- 10 ml oli de gira-sol
- Espècies: sal, pebre, nou moscada
- 20 ml oli per a cuinar



## Instruccions

Bulliu l'arròs en el brou de verdures durant 15 minuts.

Tritureu el formatge, així com les pastanagues i el carbassó. Piqueu les cebes (en peces petites).

Barregeu l'arròs, formatge, pastanagues, carbassons, cebes, flocs de civada i ous. Afegiu-hi pebre (pot ser més), la sal i les herbes. Barregeu el pa ratllat i espereu 15 minuts. Després, tracteu de formar una hamburguesa. Si la consistència és massa humida, afegiu més pa ratllat. Quan ja es pot formar una hamburguesa senzilla, escalfeu una paella, afegiu-hi l'oli i fregiu les verdures.

Mentrestant podeu bullir les patates i escalfar els pèsols. Es pot afegir una salsa si es desitja.

Serviu com una hamburguesa o acompanyat de patates i salsa.



## *Puré de poma (Apfelmus)*



### **Ingredients (4 persones)**

- 600 gr. de pomes
- $\frac{1}{4}$  tros de llimona
- Espècies: sucre, clau d'olor, canyella en rama
- 200 ml d'aigua





## Instruccions

- 1 Pelar les pomes, tallar-les i treure'ls el cor i tallar-les en trossos petits.
- 2 Rentar la llimona a fons i fer-la a trossos petits (incloent la pela).
- 3 Poseu les pomes, la llimona, les espècies i l'aigua en una olla i coure lentament.
- 4 Bullir les pomes fins que la majoria estiguin toves. A continuació, retirar i passar-ho per un tamís.
- 5 Afegir una mica de poma fins que tingui la consistència desitjada.
- 6 Deixar refredar i servir



## *Compota de fruits vermells* *(Rote Grütze)*



### **Ingredients (4 persones)**

- 1.25 kg fruits vermells (maduixes, groselles, mores. També podeu fer-ne servir de congelats)
- 20 g de crema en pols
- Suc de 500 ml (baies o cireres)
- sucre 100g



## Instruccions

Utilitzeu 3 cullerades del suc per fer la pols de la crema però no feu encara la barreja. Poseu la resta del suc en una olla i afegiu-hi el sucre i les fruites silvestres. Espereu aproximadament 2 hores. A continuació, escalfeu la barreja i afegiu-hi el suc i la pols de la crema. Remeneu-la. Traieu l'olla del foc. Es pot menjar calent o deixar que es refredi a la nevera en petits bols. També podeu afegir-hi una bola de gelat de vainilla.

---

## Capítol 4: Turquia



### Istambul - Turquia

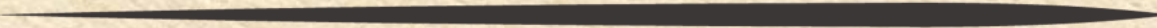
El nostre viatge s'acaba en l'única metròpolis mundial situada entre 2 continents, Istambul a Turquia. Aquesta ciutat enorme és un bon exemple de tradició i modernitat. Els seus orígens daten de fa més de 2000 anys i entendreu que no hi ha prou espai en aquest llibret per a posar-hi totes les coses interessants que hi trobareu. Almenys us sonarà que el seu nom originari era Constantinoble.



A Istambul trobareu una varietat boja de diferents influències i cultures. Per això la cuina turca no només és te amb sucre i kebab. Les llegums i les verdures són menges molt apreciades, a l'igual que el peix i el marisc. No és d'estranyar, ja que Istambul es troba entre 2 mars, el Mar de Màrmara i el Mar Negre. Els dolços turcs com el Lokum (conegut pels turistes com "Delícies Turques") i el Baklava són molt populars. Les ofertes de "meze" són in comptables. Els "meze" són aperitius i n'hi ha de molts tipus. En els nombrosos basars de la ciutat, amb la delicada aroma de les espècies, un se sent transportat als contes de "Les 1000 i 1 nits".

El cafè també és molt rellevant per al poble turc. Hi ha una dita famosa a Turquia: "L'amistat amb qui has compartit una tassa de cafè durarà 40 anys". Beure cafè a Turquia s'assembla més a un ritual que a només proveir-se de cafeïna.

Seguiu-nos, cap a la fi del nostre viatge, al món culinari dels contes de fades de l'Aràbia antiga, i passeu una bona estona amb les receptes turques.





## *Albergínies i pebrots farcits amb bulgur* *(Bulgurlu Kuru Dolma)*

### **Ingredients (4 persones)**

- 8 albergínies seques per farcir
- 8 pebrots secs per farcir
- 250 gr. carn picada
- 1 ceba
- 2 dents d'all
- un vas de blat trencat (bulgur)
- 1 cullerada de tomàquet triturat
- 1 cullerada de pasta de pebrot

- 1 cullerada de xarop de mangrana
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Sal
- Pebre
- Comí

### **Instruccions**

Entre les receptes turques, aquesta hi té un lloc especial. Bulliu les albergínies i els pebrots secs durant 15 min, després afegiu-hi la carn picada. Afegiu, també, el tomàquet triturat, l'oli, l'all, el blat trencat, el xarop de magrana, la sal i les espècies i barregeu-ho bé. Farcieu amb la mescla les albergínies i els pebrots. Aplaneu les puntes i lligueu-les, poseu-les en una cassola les unes amb les altres. Barregeu l'oli d'oliva, la pasta de tomàquet i una mica d'aigua calenta, i aboqueu aquesta mescla damunt de les albergínies i pebrots. Coeu-los fins que estiguin tous.



## SOPA DE LLENTIES VERMELLES I MENTA (Ezo Gelín)

### Ingredients (2 persones)

1 vas d'aigua de lleties vermelles  
½ vas de te d'arròs  
1 tassetta de bulgur de gra fi  
2 cullerades de fideus  
1 cullerada de farina  
3 cullerades de mantega  
2 cullerades de tomàquet triturat  
8 vasos d'aigua

2 vasos de brou (de carn)  
Pebre vermell  
Menta  
Sal

### Instruccions

Netegeu les lleties vermelles i poseu-les en un cassó gran. Afegiu 8 vasos d'aigua. Bulliu-ho fins que estiguin cuites. Afegiu-hi l'arròs i el bulgur de gra fi. Poseu-hi sal i coeu durant 15 minuts. Desfeu les 2 cullerades de mantega en una paella. Llavors afegiu-hi els fideus i la farina. Feu que la mescla es torni de color rosa i afegiu-hi la tomata triturada. Enrossiu. Afegiu-hi aigua i barregeu-ho. Aboqueu el brou i barregeu-ho amb les lleties. Coeu-ho de 8 a 10 minuts. Desfeu la resta de la mantega en una paella petita, afegiu-hi el pebre vermell i la menta, i deixeu que s'enrosseixi. Aboqueu la mescla a la sopa, desfeu-la i serviu-ho calent.



## *Kebab Cardak* (Cardak Kebabi)



### **Ingredients (4 persones)**

½ quilo de carn de cor-  
der a daus  
2 cebes  
4 dents d'all  
2 tomàquets  
3 pebrots verds llargs  
2 o 3 vasos de llet  
5 culleradetes de farina  
1 ou  
Sal  
Pebre

Farigola  
1 llesca de formatge  
fresc kashar  
pasta de tomàquet



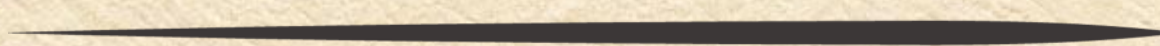


## Instruccions

Primer coeu els daus de corder amb la ceba, l'all, els tomàquets, el pebre i l'aigua, sal i oli. Agafeu la carn cuita i escorreu-la, i hi afegiu una mica de farigola.

Barregeu la farina, l'ou i la llet amb cura. Aneu en compte de no deixar grumolls. Formeu una bola de la massa i coeu-la en una paella antiadherent, pels 2 costats, durant 3 minuts. Ja que la recepta és per a 4 persones, amb 4 creps ja fareu. Poseu la crep en un bol, i la carn cuita a dins, i tanqueu-la amb la part sobrant de la crep. Tombeu-la dins del bol, llavors poseu-la a la safata. Damunt de les creps poseu el formatge, que tapi bé la crep, i una mica de pasta de tomàquet. Coeu-lo al forn a 150°C fins que es fongui el formatge..

.





## *FARCELLS DE FILET DE VEDELLA* *(Dana Bonfile Sarma)*

### **Ingredients (3 persones)**

200 gr. filet de vedella  
ben pla

1 carbassa, la part exteri-  
or tallada a bastons. 2

pastanagues, tallades a bas-  
tons

1 ceba tallada fina

5 mongetes tendres talla-  
des fines

3 pebrots verds tallats  
fins

6 rams de julivert tallat  
ben petit.

1 cullerada de pasta de  
tomàquet

4 dents d'all espremuts

1 culleradeta de xarop de  
magrana

1 culleradeta de sal

1 culleradeta de pebre

1 culleradeta de farina

1 tassa d'oli d'oliva

2 tomàquets pelats i trosse-  
jats



## INSTRUCCIONS

- Poseu oli en una paella.
- Fregiu les cebes fins que estiguin lleugerament torrades
- Afegiu les pastanagues i les mongetes tendres.
- Fregiu durant 2 minuts, llavors afegiu-hi la carbassa.
  - Fregiu -ho 3 minuts més
  - Afegiu el julivert.
  - Traieu la paella del foc
  - Afegiu sal als filets, i pebre.
- Escampeu per igual la mescla pel damunt dels filets.
- Emboliqueu els filets hermèticament
- Olieu la plàtera per al forn i poseu-hi els filets
- Rostiu-los a 150°C durant 15 min.
  - Poseu oli en una paella.
- Poseu-hi els tomàquets, els pebrots verds i fregiu-ho amb la pasta de tomàquet, la farina, el pebre, el xarop de magrana i una cullerada de te d'aigua.
- Deixeu-ho bullir a foc lent durant 5 minuts
  - Feu a llesques els filets
  - Aboqueu salsa als filets que serviu.



## *EMPANADES DE MONGETES* *(Fasulye Mücveri)*

### **Ingredients (8 persones)**

1 kg de mongetes verdes (fresques)  
500 gr. de mongetes verdes (congelades)  
2 ous  
suficient farina  
una mica de julivert  
un polsim d'anet  
1 ceba  
1 cullerada de te de pebre vermell

### **Instruccions**

Les mongetes, un cop descongelades i bullides, es tallen ben fines. Bateu els ous.  
Talleu la ceba ben petita.  
Talleu ben petit el julivert i l'anet.  
Poseu tots els ingredients en un bol.  
Afegiu les espècies i barregeu-ho bé.  
Feu-ne hamburgueses i fregiu-les en abundant oli d'oliva. Serviu-ho amb un paper absorbent damunt del plat.



## *Keskül*

### **Ingredients (4 persones)**

- 2 lt. llet
- 2 cullerades de midó
- 3 cullerades de farina d'arròs
- 3 tasses d'extracte de raïm (permez)
- 1 rovell d'ou
- ½ tassa de coco
- 3 cullerades d'ametlles a rodanxes
- Per decorar: nous, cacauets, ametlles, coco.

### **Instruccions**

Separau 1 tassa de llet, deixeu la resta en un pot.

Afegiu-hi l'extracte de raïm (pekmez), el coco i les ametlles a rodanxes i porteu-ho a ebullició.

Afegiu-hi la llet que havíeu separat, el midó, la farina d'arròs i els rovells d'ou.

Remeneu-ho vigorosament i afegiu-hi llet bullint.

Coeu fins que tingui consistència de crema.

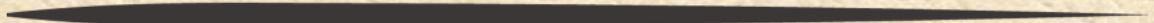
Poseu la mescla en bols.

Quan estigui refredat, decoreu-ho amb els fruits secs.



## ASH'URA OTOMANA (Osmanlı Asuresi)

- Ingredients (8 persones)**
- 100 g de panses
  - 50 g de prunes
  - 50 g de pinyons
  - 2 cullerades de canyella
  - 4 cullerades d'aigua de roses
  - 1 poma
  - 1 taronja
  - 1 vas de farina Ashura
  - 1 vas de mongetes
  - 1/2 vas de cigrons
  - 10 vasos d'aigua
  - 2 vasos d'extracte de raïm (Pekmez)
  - 150 g de figues seques
  - 100 g d'albercocs secs
  - 100 g d'ametlles
  - 1 culleradeta de sal





## Instruccions

Posa la farina, les mongetes i els cigrons en aigua tèbia durant 8 hores en pots separats. Coeu-ho al dia següent en els pots on ja estaven. Estoveu les figues seques, els albercocs i les panses en aigua tèbia. Bulliu les ametlles tèbies en aigua calenta durant 2 o 3 minuts, traieu-les i peleu-les. Poseu la farina en aigua calenta i quan veieu que es desfà afegiu els pèsols i les mongetes, i remeneu-ho constantment durant 15 minuts, mentre hi afegiu la poma i la pela de la taronja i el suc de la taronja.

Afegiu la resta dels ingredients i continueu remenant-ho. Afegiu-hi l'aigua de roses barrejada en canyella i continueu coent durant 10 minuts. Traieu el pot del poc i aboqueu el contingut en diferents recipients. Espargiu els ingredients de decoració pel damunt i deixeu refredar fins que ho serviu.



## *Barge* (*Sultanat Kaylgi*)

- Ingredients (8 persones)**
- 4 carbassons
  - 1 ceba
  - oli
  - 2 cullerades de farina
  - 2 cullerades de mantega
  - 2 vasos de llet
  - ½ ram de julivert
  - ½ ram d'anet
  - Formatge cheddar, ratllat
  - Sal
  - Pebre
  - Paprika

### **Instruccions**

- Talleu els carbassons i traieu-los les llavors. Partiu-los al llarg en 2 parts.
  - Bulliu-los fins que estiguin tendres.
  - Desfeu la mantega i poseu-los a dins.
  - Afegiu-hi la ceba, que haureu daurat abans..
  - Saltegeu-ho tot fins que s'evapori la salsa.
- Traieu-ho del foc i espargiu la sal, les espècies i el julivert finament picat.
- En un cassó apart, barregeu la mantega, la llet i la farina i coeu-ho al foc fins que espesseixi.
- Poseu aquesta pasta dins dels carbassons. Escampeu el formatge ratllat pel damunt.
  - Col·loqueu-los en una plàtera per anar al forn.
  - Deixeu que el formatge es fongui.
- Espargiu el julivert picat pel damunt un cop tret del forn.
  - Serviu-ho calent.





## *Llimonada Palast* *(Saray Llimonatas)*

### **Ingredients (8 persons)**

- 8 llimones
- 2 ltr. aigua
- 400 gr. mel
- 2 ramets de menta fresca (només les fulles)

### **Instruccions**

- Espremeu el suc de les llimones. Barregueu-hi aigua i mescleu bé.
- Poseu les fulles de menta amb la mel en un recipient hermètic i sacsegeu-ho fins que formi una pasta homogènia. Poseu-la en un drap apte per a cuinar/fer formatge (“estopilla”)
- Poseu aquest drap dins del recipient hermètic per a que el líquid de la menta es barregi amb el de la llimonada. Repetiu el procés varies vegades. Deixeu que reposi a la nevera durant almenys 2 hores. Traieu el drap del recipient i afegiu-hi el sucre, si voleu. Aboqueu la llimonada en vasos llargs, amb gel si així ho preferiu.



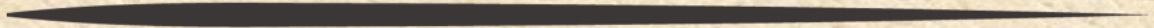
## *Amanida d'olives* (*Zeytín Salatasi*)

### **Ingredients (4 persons)**

- 25 olives verdes (traieu l'os i feu-les en 2-3 parts)
- 10 olives negres (traieu l'os i feu-les en 2-3 parts)
- 1 culleradeta de sajolida (pot ser fresca)
- 2 cogombres en escabetx (tallats al llarg i en trossets)
- Fulles de menta
- Una mica de julivert
- 1 cogombre (tallat al llarg i en trossets)
- 2 tomates(fetes a daus)
- 1 cullerada de suc de magrana
- 1 culleradeta de pebrina
- una mica de sal
- 2 cullerades d'oli d'oliva

### **Instruccions**

Barregeu tots els ingredients en un bol. Afegiu-hi les espècies, la sal, l'oli d'oliva i el suc de la magrana i torneu a barrejar fins que quedi ben emulsionat.





## Fonts:

### *Pàgina / Nom / Llicència / URL*

- Design: CC0 <http://free4illustrator.com/2011/06/vintage-vectors/>  
Design: CC0 <http://flowerborderdesign.com/simple-paper-border-design/>
1. Grannies Kitchen CC BY 2.0 <https://www.flickr.com/photos/grannieskitchen/>
  2. Julie CC0 <http://olddesignshop.com/gallery/food-and-drink/>
  4. Julie CC0 <http://olddesignshop.com/gallery/food-and-drink/>
  8. Elemaki CC BY 3.0 <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:TapasenBarcelona.JPG>
  12. Mutari Public Domain [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pa\\_amb\\_tom%C3%A0quet\\_-\\_001.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pa_amb_tom%C3%A0quet_-_001.jpg)
  14. SimonDoggett CC BY 2.0 <https://www.flickr.com/photos/simondee/3579641294/sizes/o/>
  16. Pasqual Broch Public Domain [http://nn.wikipedia.org/wiki/Fil:Sopa\\_d%27all.jpg](http://nn.wikipedia.org/wiki/Fil:Sopa_d%27all.jpg)
  18. Roger Ferrer Ibáñez CC BY-NC-SA 2.0 <https://www.flickr.com/photos/rofi/6029473361/>
  20. recetasdecocinablog CC BY 3.0 <http://en.wikinoticia.com/culture-science/gastronomy/60242-artichokes-with-clams>
  22. Tomáš Zeleninský CC BY 2.0 <http://www.flickr.com/photos/9187029@N07/1102484575/>
  24. RecoveryMinded Public Domain [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Red\\_paella\\_with\\_mussels.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Red_paella_with_mussels.jpg)
  26. Pink Sherbet Photography CC BY 2.0 <https://www.flickr.com/photos/pinksherbet/4764589528/>
  28. Tamorlan CC BY 3.0 [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mel\\_i\\_Mato\\_\(Camp\\_Portel\).jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mel_i_Mato_(Camp_Portel).jpg)
  30. Arnaud 25 CC BY-SA 3.0 (color changed) [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vin\\_Jaune.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vin_Jaune.jpg)
  32. Alpha CC BY-SA 2.0 <https://www.flickr.com/photos/avlxyz/4720453669/in/photostream/>
  34. star5112 CC BY-SA 2.0 <https://www.flickr.com/photos/johnjoh/5662212014/>
  36. saragoldsmith CC BY 2.0 <http://www.flickr.com/photos/40098061@N00/2447987034/>
  38. Rainer Zenz CC BY-SA 3.0 <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Zwiebelsuppe-RZ.jpg>
  40. Oxag at French Wikipedia CC BY-SA 3.0 [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Blanquette\\_de\\_veau.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Blanquette_de_veau.jpg)
  42. horax zeigt hier CC BY-SA 2.0 <https://www.flickr.com/photos/realhorax/8115915731/>
  46. Benoit5656 CC0 <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gratin-Dauphinois.jpg>
  48. Joan-T at fr.wikipedia CC BY-SA 3.0 <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Clafoutis.JPG>
  50. Manuel FLURY CC BY-SA 3.0 [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tarte\\_aux\\_pommes.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tarte_aux_pommes.jpg)
  52. umami CC BY-ND-NC 1.0 [http://umami.typepad.com/umami/eating\\_out\\_germany/](http://umami.typepad.com/umami/eating_out_germany/)
  54. cyclonebill CC BY-SA 2.0 <http://www.flickr.com/photos/23178876@N03/3199837370/>
  56. Asio otus CC BY-SA 3.0 <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lebensmittel-Gurkensalat1-Asio.jpg>
  60. Stefan CC BY-SA 3.0 <http://www.rezeptewiki.org/wiki/Datei:Spargelsuppe.JPG>
  62. Matt Lancashire CC BY-NC 2.0 <http://www.flickr.com/photos/latt/4811727206/in/photostream/>
  64. Traumrune CC BY-SA 3.0 [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Palais-Niel\\_couvert.JPG](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Palais-Niel_couvert.JPG)
  70. Miikka H CC BY-SA 2.0 <http://www.flickr.com/photos/miikkah/2577964672/>
  74. Like\_the\_Grand\_Canyon CC BY 2.0 [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rote\\_Gr%C3%BCtze\\_mit\\_Sahne.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rote_Gr%C3%BCtze_mit_Sahne.jpg)
  76. KayaZaki CC BY 2.5 [http://tr.wikipedia.org/wiki/Dosya:Bepazar%C4%B1\\_Sofras%C4%B1.jpg](http://tr.wikipedia.org/wiki/Dosya:Bepazar%C4%B1_Sofras%C4%B1.jpg)
  80. Wollschaf CC BY-SA 3.0 [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:D%C3%B6ner\\_kebab.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:D%C3%B6ner_kebab.jpg)

CC0 / Public Domain <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>  
CC BY-ND-NC 1.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-nd-nc/1.0/>  
CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>  
CC BY 2.5 <http://creativecommons.org/licenses/by/2.5/>  
CC BY-SA 2.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/>  
CC BY-NC 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/2.0/>  
CC BY 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>  
CC BY-SA 3.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>  
CC BY-NC-SA 3.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

This file is licensed under the Creative Commons Attribution NonCommercial  
ShareAlike 3.0 Unported (CC BY-NC-SA 3.0)  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format

Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Under the following terms:

Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.

NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.

ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.