

V
A

4



PEUS DAVALL TAULA

RECEPTES
DELS CUINERS I CUINERES
D'ALGAIDA, PINA I RANDA



AJUNTAMENT D'ALGAIDA

MARGALIDA FULLANA ARROM
JAUME VIVES JAUME

PEUS DAVALL TAULA

RECEPTES DELS CUINERS I CUINERES
D'ALGAIDA, PINA I RANDA

ALGAIDA, 2009

- © De la compilació, de l'edició de les receptes i de la informació dietètica: Margalida Fullana Arrom
- © De les fotografies: Jaume Vives Jaume
- © De la informació enològica: Andreu Oliver Tril
- © De la presentació: Òscar Martínez Plaza
- © De l'edició: Ajuntament d'Algaida, amb la col·laboració del Departament de Cultura i Patrimoni del Consell de Mallorca, 2009

Coberta i disseny de la col·lecció, correcció i maquetació: Bartomeu Salas Mascaró
Coordinació de l'edició: Maria Antònia Mulet Vich

Agraïm la col·laboració especial d'Albert Herranz Hammer, Antònia Jaume Fullana, Jaume Oliver Linares, Llorenç Oliver Sastre, Andreu Oliver Tril, Bartomeu Palmer Mulet i Catalina Maria Sastre Mulet.

AJUNTAMENT D'ALGAIDA
C/ del Rei, 6. 07210 Algaida (Illes Balears)
Tel.: 971 12 50 76. Fax: 971 12 50 44
A.E.: ajuntament@ajalgaida.net
<http://www.ajalgaida.net>

Impressió: Impremta Moderna, Lluçmajor.

Dipòsit Legal: PM. 2.331-2009
ISBN 978-84-934069-3-6

SALUTACIÓ

Teniu a les vostres mans el quart volum de la col·lecció Panoràmica que edita l'Ajuntament d'Algaida. Un nou llibre que se suma als títols anteriors dedicats a les possessions d'Algaida, a la flora del nostre terme i a la flora medicinal del massís de Randa.

Estam especialment orgullosos de l'edició d'aquest llibre per tot el que representa i no figura explícitament al seu contingut. *Peus davall taula* representa la col·laboració i participació de diferents generacions d'homes i dones del nostre municipi, des de les persones més majors que han dedicat la seva vida personal i professional al món de la cuina fins als joves cuiners d'Algaida, Pina i Randa.

Per tant, la participació intergeneracional contribueix a la recuperació d'una part del nostre patrimoni gastronòmic amb la difusió de receptes antigues de la nostra contrada, però també de nous conceptes i tendències culinàries.

Així mateix, confiam en la cuina com un element més d'integració de totes aquelles persones que han vingut a treballar als nombrosos restaurants i forns del nostre municipi i que, com a conseqüència, han fixat la seva residència al municipi i actualment són veïns d'Algaida, Pina i Randa.

No podem deixar de banda, tampoc, el component econòmic que suposa tot el sector gastronòmic per al nostre municipi; els restaurants, els forns, els cellers... han estat i són uns elements econòmics actius que han donat feina als veïns del nostre terme. Cal destacar, especialment,

el fet que la incorporació de la dona en aquests llocs de treball ja va possibilitar, fa uns anys, la independència econòmica de les dones, i per tant, l'exercici dels diferents drets socials que estan condicionats a aquesta independència.

Paral·lelament a tot això, un altre dels objectius que ens plantejam amb l'edició d'aquest llibre és difondre els components saludables de la nostra cuina i reivindicar el món de la gastronomia com un espai lúdic i social.

I acabaré pel que és més important de tot: donar les gràcies a totes les persones que ens han remès la seva recepta. Totes elles són les vertaderes protagonistes del procés d'elaboració d'aquest llibre i del resultat que teniu a les mans. Ha estat enriquidor el resultat, però ho ha estat més el procés d'elaboració.

No puc acabar sense agrair a Margalida Fullana la gran tasca que ha realitzat recopilant totes aquestes receptes i a Jaume Vives per la cessió de les fotografies que il·lustren aquest llibre. També vull donar les gràcies a Andreu Oliver per la preparació del maridatge de les receptes amb els vins i, finalment, al cuiner Òscar Martínez per la presentació que obri el recull de receptes de cuina.

Per totes aquestes coses, esper que aquest llibre serveixi per unir-nos i relacionar-nos, una vegada més, amb els peus davall taula.

Francesc Miralles Mascaró
BATLE D'ALGAIDA



PRESENTACIÓ

Cuiners anònims

És molt gratificant que pensin en tu a l'hora de presentar un llibre com aquest, en el qual s'hi han bolcat i participat cuiners i cuineres professionals d'una de les contrades amb major tradició de la restauració mallorquina, com és la del poble d'Algaida, amb Pina i Randa inclosos. Per tant, i com em deia la meva padrina: «Óscar, recuerda que es de bien nacidos ser agradecidos». Gràcies.

Aquest recull no és només una selecció de receptes d'alguns dels professionals que té i ha tengut aquesta comarca, sinó que és, també, un homenatge a tots els cuiners i cuineres anònims que dia a dia, amb la seva feina i bon fer, han desenvolupat un ofici molt gratificant, però desagraït al mateix temps. Un ofici amb sabors a vegades amargs i altres vegades dolços; de textures tendres i suaus o, en altres ocasions, dures i cruixents: un ofici de sensacions enfrontades.

Totes les receptes han estat cedides de manera desinteressada pels professionals que al llarg de diferents èpoques han desenvolupat i encara desenvolupen l'ofici d'alimentar els seus clients des de les cuines, forns i pastisseries del municipi d'Algaida. En el llibre hi trobareu un ampli ventall de plats que reflecteixen la varietat i la riquesa, tant de productes com d'elaboracions, que conformen el receptari mallorquí. Frit de pastanaga morada, pollastre amb cranca, porcella amb caragols, dits de papa, rubiols de pasta flor... són només algunes de les pro-

postes interpretades pels cuiners que participen a *Peus davall taula*. No som gaire partidari de catalogar les diverses tendències culinàries o receptes que apareixen en aquesta o en altra tipus de publicacions culinàries amb qualificatius com «cuina clàssica», «creativa», «d'autor»... per aquest motiu sempre repetesc el que digué, el mestre de mestres, mestre Tomeu Esteve: «Existeixen només dues castes de cuina: la bona i la dolenta».

No tenc cap dubte que en aquest recull trobareu receptes de bona cuina. Ara que aquest llibre ja forma part de la vostra llibreria, compartint prestatge amb altres llibres de cuina o de receptes, no caiguen en l'error de deixar-lo oblidat molt de temps: animau-vos a provar de fer els plats que ens mostra i, després, peus davall taula!

Òscar Martínez Plaza
CUINER

TAULA DE RECEPTES

Entrants

1. ARRÒS AMB BACALLÀ	10
2. ARRÒS BRUT	11
3. ARRÒS BRUT DE SA PORTASSA	11
4. ARRÒS DE MATANCES	12
5. COCA SALADA.....	13
6. CÒCARROIS	13
8. CREMA FREDA D'AMETLLES MALLORQUINES AMB GAMBES I OLI D'OLIVA VERGE	15
9. FIDEUS AMB SÍPIA	16
10. FRIT DE PASTANAGA MORADA	17
11. GREIXERA DE BESSONS DE FAVA	17
12. GREIXONERA DE PATATES FARCIDES	18
13. NYOQUIS A L'AMATRICIANA	19
14. PANADES.....	20
15. PASTÍS D'ALBERGÍNIA	20
16. PASTÍS DE TUMBET	21
17. SOPES D'ESTIU	22
18. SOPES DE PEIX	23
19. SOPES MALLORQUINES	24

Receptes de carn

20. AGUIAT DE PILOTES.....	26
21. ÀNNERA AMB POMA.....	26
22. CARAGOLS AMB PORCELLA.....	27
23. COLOM AMB COL.....	28
24. COLOMINS AMB SALSÀ DE POMA	28
25. CONILL AMB CEBÀ, SÍPIA I GAMBES.....	29
26. CUIXA DE XOT EMMETXADA	30
27. CUIXA DE XOT FARCIDA A LA MALLORQUINA	31
28. ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PILOTES I ESCALATA-SANGS	32
29. FILET DE BOU FARCIT DE LLAGOSTINS.....	33
30. FILET DE PORC NEGRE IBÈRIC AMB SALSÀ DE MOSTASSA A L'ÀNTIGA	33
31. FILET WELLINGTON	34
32. FRIT DE MATANCES	35
33. FRIT DE PORCELLA.....	36
36. GUÀTLERES AMB COL.....	38
37. LENGUA DE PORC AMB TÀPERES.....	38
38. LENGUA DE VEDELLA AMB TÀPERES	39
39. LLOM AMB COL	40
40. PERDIU ESCABETXADA	40
41. PEUS DE PORC.....	41
42. PITERES D'INDIOT FARCIDES.....	42
43. POLLASTRE AMB CRANCA	42
44. PORCELLA ROSTIDA.....	43

45. PORCELLETA ROSTIDA	44
46. ROSTIT HUMIT DE XOT	44
47. TACONS DE VEDELLA.....	45
48. VIANDA FREDA DE POLLASTRE	46

Receptes de Peix

49. BACALLÀ AMB SALSÀ ROSA	48
50. BACALLÀ AMB TOMÀTIGA	49
52. CALAMARS FARCITS	49
53. CALAMARS FARCITS DE MARISC	50
53. CANELONS DE BLEDES AMB BONÍTOL DEL NORD	51
54. ESCABETX DE MUSSOLA.....	51
55. FILET DE LLOBARRO SALVATGE AMB SAMFAINA I SALSÀ BEURRE BLANC	52
56. GAMBES FABIOLA	53
57. LLAMPUGA AMB TUMBET	54
58. MILFULLS DE SALMÓ FARCIT D'ESPINACS I GAMBES	55
59. MUSCLOS FARCITS DE PEIX I MARISC.....	55
60. PASTÍS DE MARISC	57
61. PEBRES DEL PIQUILLO FARCITS DE MARISC	57
62. POP AMB CEBÀ.....	58
63. RAP AMB SALSÀ DE MARISC.....	59
64. SALMÓ AMB ALLIOLI GRATINAT I SALSÀ DE PANSES I PINYONS	60
65. SALMÓ AMB TARONJA I LLIMONA	61
66. SÍPIES AMB SOFREGIT	62

Postres

67. AMARGOS	64
68. BUNYOLS DE PATATA I POMA.....	65
69. BUNYOLS DE VENT AMB CREMA PASTISSERA.....	65
70. COCA DE PINYA	66
71. COCA DE TARONJA	67
72. COCA DOLÇA RÀPIDA	68
73. COQUES DE NADAL O COQUES BAMBES	68
74. DITS DE PAPA	68
75. FIGUES SEQUES ARREBOSSADES.....	69
76. HIMGOLLILLOS	70
77. PASTÍS DE XOCOLATA.....	71
78. PÚDING DE COCO	71
79. PÚDING DE XOCOLATA AMB ENSAÏMADA	72
80. QUARTOS DE MALLORCA (RÀPIDS).....	73
81. RUBIOLS PASTA DE FLOR	73
82. TAMBOR D'AMETLLA.....	75
83. TIRAMISÚ DE MADUIXA	75

<i>Maridatge</i>	77
------------------------	----



Entrants

1. ARRÒS AMB BACALLÀ

Maria Jesús García Puertas. (Mula, Múrcia, 1951)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 200 g de bacallà salat
- 1 pebre vermell
- ½ ceba
- 100 g de mongetes
- 2 tomàtiques
- 50 g de pèsols
- 100 g de colflori
- 2 carxofes
- arròs (2 tasses per comensal)
- aigua (4 tasses per comensal)
- julivert
- alls
- mitja pastilla de brou concentrat de peix
- 2 patates
- oli d'oliva
- sal
- safrà

Posam a dessalar els 200 g de bacallà el vespre abans, canviant l'aigua regularment.

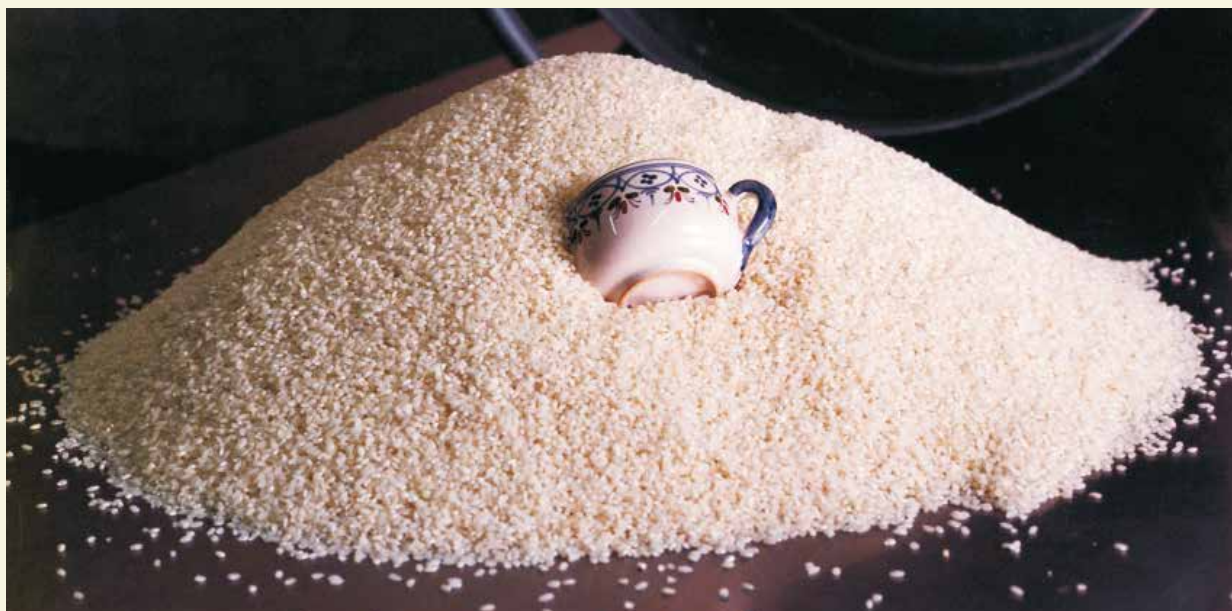
Dins d'una casserolesofregim 1 pebre vermell i 2 patates, tot tallat a làmines, i ho reservam.

A continuació, dins del mateix recipient, fregim mitja ceba tallada petita i, quan estigui mig feta, hi afegim una grapedeta de mongetes. Al cap d'un parell de minuts, hi incorporam 2 tomàtiques rallades i esperam que siguin mig cuites. Llavors hi posam els pèsols, la colflori i les carxofes tallades i ho deixam coure fins que tot estigui ben daurat. Ho salam.

Seguidament, dins d'aquest sofregit hi abocam els 200 g de bacallà i la picada d'all i julivert. A part, hem de tenir preparada una olla amb aigua calenta amb mitja pastilla de brou concentrat de peix.

Per preparar l'arròs posam un raig d'oli dins d'una paella i hi abocam el sofregit i l'arròs, i sense aturar-nos de remenar ho sofregim tot plegat uns minuts. Després hi afegim el brou de peix que hem preparat i hi incorporam el safrà.

Quan l'arròs sigui gairebé cuit, hi afegim el pebre vermell i les 2 patates a làmines que havíem reservat.



2. ARRÒS BRUT

Catalina Antich Sastre "Móra". (Algaida, 1954)

Antònia Antich Sastre "Móra". (Algaida, 1970)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- ¼ de gallina
- ¼ de faraona
- ¼ de conill
- 150 g de costella de porc
- 100 g de pèsols
- ½ pebre vermell
- 150 g de mongetes verdes
- 4 o 5 esclata-sangs
- 1 ceba
- 3 tomàtiques capolades
- 4 mesures d'arròs
- pebre bord
- 2 l d'aigua aprox.
- oli d'oliva
- sal i pebre bo

PER A LA PICADA:

- tomàtiga torrada
- fetge de conill torrat
- julivert
- all

Tallam la carn a trossos, la salpebram i la sofregim dins d'una greixonera amb oli d'oliva. En esser daurada, la treim i la reservam. Dins del mateix oli primer sofregim la ceba i, quan s'hagi enrossit, hi afegim el pebre que hem de deixar coure. En darrer lloc hi abocam la tomàtiga, la sal, el pebre bo i el pebre bord, a gust de cada un.

Quan el sofregit és cuit, hi afegim la carn i ho cuinam dos o tres minuts perquè es confiti tot plegat. Seguidament, hi abocam l'aigua i ho feim bullir devers mitja hora i, llavors, ho llevam del foc i ho deixam reposar una estona fins que refredi.

En haver refredat, feim bullir el brou una altra vegada i hi afegim els pèsols, les mongetes i els esclata-sangs tallats i ho coem devers 5 minuts. Finalment hi tiram l'arròs i ho cuinam fins que sigui al punt.



Mesura d'arròs. Per a l'arròs de brou una mesura correspon a entre 70 i 100 g. Aquesta quantitat és orientativa perquè depèn de si volem l'arròs més o menys clar.

3. ARRÒS BRUT DE SA PORTASSA

Maria Llopart Sastre "de Malesherbes". (Algaida, 1928).

Restaurant sa Portassa



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- ½ pollastre de camp
- ¼ de faraona
- ½ colom
- ½ conill
- 1 sípia fresca d'aprox. 300 g
- 150 g d'esclata-sangs
- 100 g de pèsols
- 1 ceba grossa
- 3 o 4 tomàtiques ramellet
- 100 g de mongetes
- 1 porro
- ¼ de llimona
- sal i pebre
- 2 l d'aigua aprox.
- 4 mesures d'arròs
- oli d'oliva

PER A LA PICADA:

- el fetge del pollastre i del conill, 2 alls, 3 o 4 branques julivert, 2 cullerades de brandi i 3 brins de safrà

Tallam tota la carn a trossets i la fregim dins d'una greixonera amb oli, sal i pebre. Seguidament, hi incorporam la sípia neta i tallada i ho deixam coure fins que tot quedi ben daurat.

A continuació, hi afegim la ceba picada i la deixam confitar amb la carn. Passats devers 10 minuts hi abocam la tomàtiga ratllada i ho cuinam tot plegat entre 5 i 10 minuts. A continuació hi afegim l'aigua, que ha de bullir com a mínim 1 hora (hem de tenir en compte que segons el tipus de carn que hi posem, necessitarà més o menys temps de cocció. Per exemple, la carn de caça o de corral necessita bullir més temps).

Després hi posam els esclata-sangs, les mongetes, tot tallat a trossets, i els pèsols. En aquest moment, afegim a la greixonera el porro sencer i el quart de llimona, que hem de deixar coure durant 10 minuts i que després hem de retirar.

Quan vegem que la carn i verdura són cuites, preparam la picada: torram els fetges i els trituram amb els 2 alls, el julivert, el safrà i el brandi. Llavors, afegim la picada al brou, que ha de quedar ben mesclat, i rectificam de sal.

Finalment, hi afegim l'arròs, aproximadament 1 tassó o 1 tassó i mig per persona. Ho deixam coure entre 10 i 15 minuts i servim tot d'una.

4. ARRÒS DE MATANCES

Catalina Ballester Janer "Hostalera". (Algaida, 1929)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 200 g de gallina
- 200 g d'ànnera
- 200 g de carn magra de porc
- 100 g de conill
- 100 g de colom
- 300 g d'arròs
- 3 l d'aigua
- picada d'all i julivert
- 4 tomàtiques picades
- 2 cebes
- oli d'oliva
- 2 cullerades de pebre vermell torrat triturat
- 4 cullerades d'esclata-sangs a trossos
- 1 cullerada petita de colorant alimentari
- sal i pebre

Salpebram tota la carn i la fregim. La reservam i, dins del mateix oli, sofregim la ceba trosdejada i la tomàtiga picada.

Dins d'una greixonera, hi posam aquest sofregit de ceba i tomàtiga, la carn i l'aigua. Ho hem de deixar bullir devers mitja hora per fer un bon brou.

Després hi afegim l'arròs i ho deixam coure durant 20 minuts. Hi afegim el pebre vermell picat, els esclata-sangs i el colorant. Ho tastam per saber si està bé de sal i ho servim immediatament.



5. COCA SALADA

Sebastiana Jaume Mut "Caragola". (Algaida, 1935)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

PER A LA PASTA:

- un poc de llevat (com una nou)
- un poc de saïm (com un ou)
- un tassonet de cafè d'oli de gira-sol
- un tassó d'aigua
- 400 g de farina o la que se begui

A AQUESTA MASSA BASE HI PODEM AFEGIR:

- Pebres torrats, ceba, tomàtiga i all picat, tot trempat amb sal i oli
- Julivert, ceba, tomàtiga i all picat, trempat amb sal, oli i pebre bord. També hi podem posar tonyina, arengada o gató
- Trempó, amanit amb sal i oli. Hi podem afegir trossets de sobrassada

Preparam la pasta i la deixam tovar. La massa ha de quedar flexible i no s'ha d'aferrar gaire. Després l'aplanam damunt una llauna i hi repartim la verdura. La coem al forn devers una hora.



6. COCARROIS

Coloma Jaume Mut "Caragola". (Algaida, 1932)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

PER A LA PASTA:

- 100 g de saïm
- 1 tassó d'aigua
- ½ tassó de llet

- ½ tassó d'oli de gira-sol
- farina (la que se begui)

PER AL FARCIT:

- colflori
- bleada
- grell

- oli, sal i pebre bord
- all picat
- panses
- botifarró
- sobrassada

Mesclam tots els ingredients de la massa i els pastam fins que quedin ben lligats. Agafam una bolleta de pasta i l'aplanam. Ens ha de quedar de la mida d'un plat de postres. Llavors, enmig, hi col·locam la verdura tallada petita i trempada, amb uns trossets de sobrassada i de botifarró i, després, doblegam la pasta i cloem els cocarrois fent pessics. Els posam damunt una llauna anant alerta que no es toquin i els coem al forn devers una hora.

7. COLFLORI OFEGADA

Maria Oliver Pujol "des Forn". (Algaida, 1925)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 colflori
- 1 ceba
- 2 tomàtigues
- 1 botifarró
- 100 g de carn magra
- un poc de sobrassada
- sal i pebre bo

Dins d'una casseroles posam la colflori esmicolada amb un poc d'aigua, tenint en compte que el líquid no ha de tapar la colflori. Tapam la casseroles amb un plat i ho deixam coure devers 20 minuts.

A mitjan cocció hi afegim un sofregit que haurem preparat amb la ceba, la tomàtiga, el botifarró, la carn magre i la sobrassada. Ho anam remenant entre 10 i 15 minuts i després ja ho podem retirar del foc.



8. CREMA FREDA D'AMETLLES MALLORQUINES AMB GAMBES I OLI D'OLIVA VERGE

Josep Morro Cardoza. (Palma, 1983)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

PER A LA CREMA:

- la part blanca de 4 porros
- 500 g d'ametlles (poden ser lleugerament torrades)

- 2 l de brou blanc de gallina
- 50 g de mantega
- 200 ml de crema de llet
- sal

PER A L'ACOMPANYAMENT:

- 8 gambes fresques pelades
- 8 grans de raïm pelat
- 8 ametlles torrades senceres o filetejades
- fonoll
- oli d'oliva verge

Tallam el porro i el fregim amb la mantega, a foc lent, fins a ser cuit. Hi afegim les ametlles i les deixam coure uns minuts. A continuació hi abocam el brou, ho deixam bullir 5 minuts més i, després, ho trituram i ho colam. Feim tornar bullir la crema resultant un parell de minuts i, finalment, hi afegim la crema de llet. Hi posam sal i la reservam dins la gelera.

A part fregim lleugerament les gambes.

Presentació: dins d'un plat fons, posam dos grans de raïm i, damunt, dues gambes. Hi abocam la crema i ho completam amb dues ametlles, unes branquetes de fonoll i un rajolí d'oli d'oliva verge.



L'OLI D'OLIVA

La dieta Mediterrània, considerada com a molt saludable, es basa en el consum de l'oli d'oliva en lloc de greixos animals. L'oli d'oliva conté l'àcid oleic i el linoleic, dos àcids grassos fonamentals per a l'organisme.

El consum d'oli d'oliva reporta grans efectes beneficiosos per a la salut perquè ens ajuda en la digestió i té un suau poder laxant. A més a més, conté antioxidants que exerceixen un control sobre els factors de l'envelliment.

La substitució de greixos d'origen animal per oli d'oliva redueix el nivell de colesterol LDL i ens ajuda a prevenir la hipertensió arterial. La dietètica ha reconegut tant les seves virtuts preventives com culinàries.



9. FIDEUS AMB SÍPIA

José Ramón Gómez Lorenzo "Moncho". (Pereiro de Aguiar, Ourense, 1962)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 sípia grossa d'aproximadament 400 g
- 1 porro gros
- 1 ceba i mitja
- 1 pastanaga
- 1 pebre vermell
- 1 pebre verd
- 100 g de pèsols de bullir (temporada)
- 3 tomàtiques de ramellet
- 2 cullerades petites de pebre bord dolç
- 2 brins de safrà
- 1'5 l de brou de peix (400 g de morralla)
- 250 g fideus núm. 4
- 3 o 4 branques de julivert
- 1 manat d'herbes petit (herbasana, fonoll, farigola)
- oli d'oliva
- sal i pebre

Primer preparam el brou de peix: Posam la morralla neta dins d'una olla amb un litre i mig d'aigua, el pebre bord, el julivert, mitja ceba i el manat d'herbes. Quan comenci a bullir baixam el foc i ho deixam coure devers 15 minuts. Després de deixar-lo reposar, escumam i colam el brou i el reservam.

Per al sofregit:

Trossejam les verdures (la ceba, la pastanaga, el porro i els pebres) a daus petits i les fregim dins d'una greixonera amb oli. Hi afegim sal i pebre.

Netejam la sípia, la tallam a trossos deixant el fetge a part i la incorporam a la verdura.

Lavors, en esser cuita, hi afegim el pebre bord, els brins de safrà i la tomàtiga ratllada.

A part, picam el fetge de la sípia i en posam una cullerada petita al sofregit i ho deixam coure 10 minuts. Comprovam que estigui bé de sal.

Després, afegim el brou de peix al sofregit, ho deixam coure entre 10 i 15 minuts a poc foc i hi incorporam els pèsols de bullir. Per acabar hi abocam els fideus fins que estiguin cuits.



10. FRIT DE PASTANAGA MORADA

Sebastiana Sastre Juan "Blaieta". (Algaida, 1959)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 2 manats de pastanagues morades
- 200 g de ventresca
- 2 botifarrons
- 1 tros de sobrassada
- 4 carxofes
- 1 manat de grells
- 1 manadet de fonoll
- oli d'oliva
- sal i pebre bo

Dins d'una greixonera, amb oli d'oliva, fregim la ventresca tallada a trossos petits i, a continuació, hi afegim la pastanaga tallada a cantons. En esser mig cuita, hi incorporam les carxofes i els grells, tot tallat, i ho deixam coure una estona. Ho salpebram.

Tot seguit hi posam els botifarrons i la sobrassada tallada a trossos i deixam que es confiti una estona més. Per acabar, hi afegim el fonoll tallat petit i tastam per veure si està bé de sal.

11. GREIXERA DE BESSONS DE FAVA

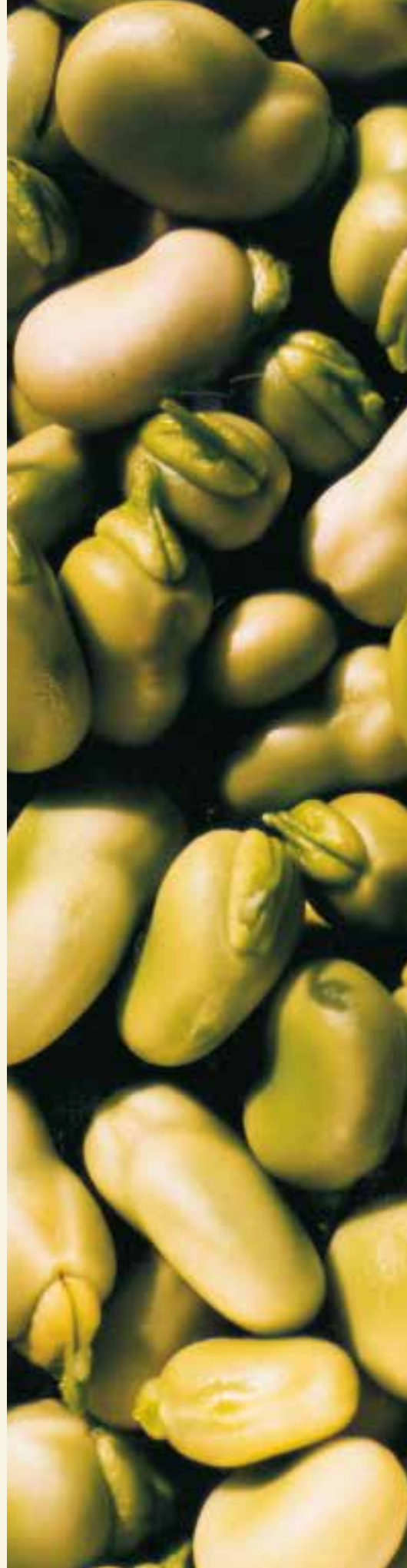
Bel Llaneras Fiol "Tiu". (Algaida, 1932)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 250 g de costella de porc
- 100 g de camallot
- 800 g de bessons de fava tendres
- 200 g de pèsols
- 6 carxofes
- 3 o 4 patates
- 2 tomàtigues de ramellet
- 1 ceba grossa
- 3 ous bullits
- 1 manat de fonoll
- 1 copa d'anís sec
- sal i pebre bo
- oli d'oliva
- 1 cullerada de saïm
- 2 l d'aigua aprox.

Dins d'una greixonera, amb el saïm i l'oli, sofregim la costella de porc fins que quedi ben daurada. Salpebram. A continuació hi incorporam la ceba picada i, quan hagi enrossit, hi afegim la tomàtiga rat-



llada i el camallot tallat a daus. En tenir-ho cuit hi abocam l'aigua, hi afegim el manat de fonoll fermat i deixam que tot plegat bulli mitja hora. Després, hi anirem incorporant els bessons de fava i la patata crua tallada a cantons i ho deixam bullir 10 minuts. Finalment hi posam els pèsols i la carxofa, rectificam de sal, i ho deixam coure 10 minuts més. Ja per finalitzar hi abocarem l'anís sec i col·locarem els ous bullits per damunt. Abans de servir ho hem de deixar bullir 5 minuts.



12. GREIXONERA DE PATATES FARCIDES

Jaume Noguera Vidal. (Santa Maria del Camí, 1959). Restaurant ses Canyes (Algaida)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 10 patates llargues de la mateixa mida
- 300 g de carn picada de porc
- 1 ceba
- 1 cullerada de saïm
- 1 cullerada de fines herbes
- 1 llesca de pa banyada amb llet
- Un poc de julivert
- sal, pebre bo i canyella
- 2 grans d'all
- oli d'oliva
- 9 ametlles torrades
- 2 ous
- Un poc de sobrassada

Pelam i rentam 8 patates i les buidam amb l'ajuda d'un ganivet. Les reservam. Torram al forn les patates restants i, llavors, en feim un puré sec (sense gens de líquid). Seguidament, preparam el farcit de les patates: mesclam la carn, la llesca de pa, el puré sec, les fines herbes, la meitat del julivert, un gra d'all picat, els ous batuts, sal pebre bo i canyella.

Untam les patates amb saïm, les farcim amb la mescla i les passam per una paella amb oli. Quan siguin lleugerament daurades, les col·locam dins d'una greixonera de fang. A part, sofregim la ceba, l'all, un brotet de moradux i la sobrassada amb la meitat de l'oli de la cocció de les patates i ho abocam damunt les patates farcides. Hi afegim, després, 4 tasses de brou o aigua i ho deixam coure a poc foc.

Finalment hi afegim una picada amb les ametlles i el julivert i posam bé de sal.

13. NYOQUIS A L'AMATRICIANA

Morgan Fabre. (Rouen, França, 1975). Restaurant Il Pellegrino (Algaida)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 500 g de nyoquis de patata
- 1 ceba vermella
- 200 g de bacó
- ½ l de tomàtiga triturada
- 1 pot petit de tomàtiga fregida
- 1 gra d'all
- 50 g de formatge parmesà
- sal i pebre bo



Els **nyoquis** estan inclosos dins de la categoria de les pastes i s'elaboren amb patates barrejades amb farina de blat, mantega, llet, ou i formatge ratllat. El nom, nyoqui, prové de l'italià *gnocchi*, plural de *gnocco*.

Tallam finament la ceba, l'all i el bacó. Fregim primer la ceba i l'all i, a part, el bacó. Llavors, llevam la grassa sobrant i incorporam el bacó a la ceba. A continuació, hi afegim la tomàtiga triturada i el pot de tomàtiga fregida i deixam reduir la salsa. Tastam si està bé de sal.

Dins aigua bullint amb sal, posam el nyoquis fins a esser cuits i els incorporam a la salsa i els mesclam bé. Per finalitzar, els posam dins del plat de servir i ratllam el formatge parmesà per damunt.





14. PANADES

Antònia Capellà Mascaró "de Can Coves".
(Algaida, 1928)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

PER A LA PASTA:

- 1 kg de farina de panada
- 200 g de saïm
- 1 tassa d'oli d'oliva
- 20 g de llevat
- aigua

PER AL FARCIT:

- ½ kg de carn de llom de porc
- ½ kg de carn de xot
- 2 tallades de xulla
- ½ kg de pèsols
- 1 manat de ceba tendre
- sal i pebre bo

Per elaborar la pasta, mesclam la farina, el saïm un poc fus, l'oli i el llevat. Hi afegim aigua i ho pastam fins que la massa és consistent (està al punt quan no s'aferra a les mans).

Per preparar el farcit, tallam la carn i la xulla a trossos i la salpebram. Mesclam els pèsols amb la ceba tendra tallada petita i posam bé de sal i pebre bo.

Preparam les panades i les farcim al gust, amb carn tota sola o barrejada amb els pèsols.

Les coem al forn a 180° devers 1 hora.

15. PASTÍS D'ALBERGÍNIA

Rafel Trobat Oliver "Pau". (Algaida, 1957)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 3 albergínies
- 250 g de cuixot dolç
- 200 g de formatge Havarti
- 3 ous
- galleta picada

- oli d'oliva
- sal

PER A LA SALSA:

- 4 tomàtigues
- 2 alls
- julivert picat
- senyorida
- oli d'oliva
- sal

En primer lloc preparam la salsa. Com a curiositat hem d'assenyalar que es tracta d'una salsa que s'elabora en cru. Ratllam les tomàtigues i hi incorporam els alls, el julivert i la senyorida, tot picat ben petit. Finalment, hi afegim un rajolí d'oli d'oliva i sal. Ho reservam.

A continuació, tallam per llarg les albergínies. Ens han de quedar fines, com a màxim de mig centímetre de gruixa. Les salam, les fregim i les deixam reposar damunt paper absorbent a fi d'eliminar l'excés d'oli.



Muntatge del plat: Dins d'una palangana de forn amb les voreres altes posam la salsa de tomàtiga a baix i, a damunt, una capa d'albergínia, una de cuixot dolç i una capa de formatge. Llavors, tornam a repetir la mateixa operació: salsa de tomàtiga, albergínia, cuixot i formatge.

A damunt aquest darrer sostre de formatge hi hem d'escampar una altra capa de tomàtiga. I ja, per concloure el plat, hi abocam els ous batuts i per damunt hi repartim la galleta picada.

Ho enfornam a 180° devers 15 minuts. El podem treure quan l'ou s'hagi fet i el formatge s'hagi fus.

Podem acompanyar el plat amb trempó.



L'ALBERGÍNIA

Malgrat que a l'antic Egipte, al 1500 aC, ja coneixien l'albergínia, no va ser introduïda a la península Ibèrica i a les Balears fins a l'arribada dels musulmans al segle VIII. El seu nom deriva de l'àrab *al-badinjan*.

L'albergínia és una hortalissa d'estiu, encara que el cultiu en hivernacle fa possible trobar-la al mercat tot l'any.

Té una alta quantitat d'aigua i un baix contingut en greixos i proteïnes, i ens aporta molt poques calories. Conté, entre d'altres, potassi, calci i ferro. La carn és ferma, blanca i saborosa.

És un aliment que accepta moltes combinacions culinàries, torrades, a la planxa, fregides, etc. Quan les fregim, encara que siguin molt gustoses, absorbeixen molt d'oli i augmenten el valor calòric. Per evitar-ho les podem deixar degotar damunt una reixa o deixar-les damunt paper absorbent.

16. PASTÍS DE TUMBET

Magdalena Lliteras Oliver. (Palma, 1948).
Restaurant es Racó de Randa



INGREDIENTS PER A 10 PERSONES

- 1 kg de carabassins tendres trossejats i fregits
- 1/2 kg de patates pelades, tallades amb tires fines i fregides
- 2 albergínies tendres, tallades en làmines fines, fregides i ben escorregudes
- 8 pebres verds, trossejats i fregits
- 4 pebres vermells
- 8 ous batuts
- 1/2 l de salsa de tomàtiga
- oli d'oliva per fregir les verdures
- 4 alls
- 1 culleradeta de julivert
- 1 cullerada de saïm
- sal i pebre bo blanc

Capolam els carabassins amb la batedora elèctrica i els mesclam ben mesclats amb els ous batuts. Ho salpebram. A continuació, preparam un motllo untat amb saïm i, al fons, hi col·locam una petita base de pasta de carabassins amb ou. Llavors, hi superposam un sostre de pebres vermells i verds i una mica de pasta. Procedim de la mateixa manera amb les patates i les albergínies intercalant-hi una capa de massa. Quan haguem fet capes amb totes les verdures, abocam dins del motllo tota la pasta que ens queda. Ho enfornam i ho cuinam al bany maria durant 45 minuts a foc moderat. En esser cuit, ho hem de deixar refredar dins de la mateixa aigua per poder-lo treure del motllo. Ho servim calent, amb un cordó de salsa de tomàtiga al voltant.



El **formatge Havarti** és típic de Dinamarca i s'elabora amb llet de vaca. És suau de gust, d'aroma mantegós i amb un contingut de grassa que oscil·la entre el 30 i el 54%. És un bon formatge per a fondre.



La **senyorida**, o sejolida, és una planta labiada de l'espècie *Satureia ortensis*, de fulles linears i blanques i flors blanques o rosades de calze acampanat. És molt olorosa i s'usa per aromatitzar sopes, olives i altres aliments. És digestiva.



17. SOPES D'ESTIU

Antònia Mut Cañellas. (Marratxí, 1930)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- ◆ 1 manat de cebes tendres
- ◆ 3 tomàtiques de ramellet
- ◆ 3 patates a trossos
- ◆ 1 pebre verd
- ◆ 100 g de pèsols
- ◆ 4 o 5 alls
- ◆ 1 manat petit de julivert
- ◆ sopes de pa
- ◆ 4 ous
- ◆ 3 tassons d'aigua
- ◆ oli d'oliva
- ◆ sal i pebre bo

Posam oli d'oliva dins d'una greixonera i fregim els alls. Tot seguit hi incorporam les cebes tendres i el julivert, tot tallat, i ho deixam coure un parell de minuts.

A continuació, hi afegim la tomàtiga ratllada, el pebre verd a trossos i els pèsols, i ho deixam coure 2 minuts més.

Després, hi abocam els 3 tassons d'aigua i, quan comenci a bullir, les patates.

En esser cuites, encara amb l'olla bullint, hi posam els ous, un per persona, anant alerta a que no es trenquin.

Quan hagin quallat, podem escaldar les sopes de pa que haurem preparat dins d'un plat fondo.

18. SOPES DE PEIX

Francisca Miralles Fullana "de Gràcia". (Algaida, 1951). Santuari de Gràcia



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- ♦ ½ kg de gerret net
- ♦ ½ kg de morralla neta
- ♦ 1 sard net
- ♦ ½ kg de cebes
- ♦ 1 manat de grells
- ♦ 2 porros
- ♦ 4 o 5 tomàtigues de ramellet
- ♦ 1 manat d'espínacs
- ♦ 1 cullerada sopera de pebre bord
- ♦ dolç
- ♦ picada d'all i julivert
- ♦ 200 g de sopes de pa
- ♦ 2 l d'aigua
- ♦ sal i pebre bo

Per al brou de peix: Deixam de part quatre gerrets i sofregim dins d'una greixonera la resta, juntament amb la morralla ben neta. En ser cuit, hi abocam l'aigua i, amb un poc de sal, ho deixam bullir 15 minuts a foc suau. Després, dins d'aquest mateix brou, hi afegim el sard i el cuinam 5 minuts, anant molt alerta a que no s'espènyi. Llavors, traiem el sard i el reservam i colam la resta del brou.

Per preparar el sofregit, tallam la ceba i el porro i ho fregim dins d'una greixonera fins que estigui ben confitat. Després, hi afegim el pebre bord i la tomàtiga pelada i trossejada, hi posam sal i pebre bo i deixam que es faci devers 5 minuts. A continuació, hi afegim el grell tallat petit i el julivert picat, ho deixam coure 5 minuts més i hi incorporam els espínacs tallats. Per últim, hi abocam el brou de peix i ho deixam bullir tot plegat entre 10 i 15 minuts. Rectificam de sal.

A part, fregim els 4 gerrets que hem reservat, els traiem l'espina i els esmicolam. Feim el mateix amb el sard bullit anant alerta a que no ens hi quedi ni cap espina ni cap trosset de pell. Després ho afegim a l'olla.

Per servir, posem 3 o 4 sopes de pa al fons del plat, amb una cullerada de picada d'all i julivert. Abeuram aquestes sopes amb el brou juntament amb la verdura i el peix esmicolat per damunt. Ho servim ben calent.





19. SOPES MALLORQUINES

Tití Pizà Cañellas “de Cas Secretari”.
(Algaida, 1939)

Tica Pizà Cañellas “de Cas Secretari”.
(Algaida, 1947). Hostal d’Algaida



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- ½ kg de cap de llom
- 1 cabeça d’all
- 1 manat julivert
- 2 pebres vermells
- 2 cols borratxones
- 1 manat de bledes
- 1 manat d’espínacs
- 1 manat de cebes tendres
- 200 g d’esclata-sangs
- 1 cullerada sopera de pebre bord dolç
- ¼ de colflori
- 300 g de sopes de pa
- 5 o 6 tomàtigues de ramellet
- 1 l d’aigua
- oli d’oliva
- sal i pebre bo

Feim neta tota la verdura i la tallam a trossos. Dins d’una greixonera amb oli sofregim la carn tallada i la salpebram. En estar daurada hi afegim el julivert i els alls picats i ho deixam coure entre 5 i 10 minuts. Seguidament, posam els esclata-sangs i les cebes tendres tallades a trossets, hi incorporam la tomàtiga ratllada i ho cuinam devers 10 minuts.

A continuació, hi incorporam la col tallada i la sofregim aproximadament 5 minuts. Hi posam, llavors, les bledes i els espínacs i ho deixam que es faci tot plegat. Per acabar, hi afegim la colflori a trossets amb el pebre bord i el litre d’aigua, ho deixam bullir uns 15 minuts i ho rectificam de sal.

Muntatge: Dins d’una altra greixonera al foc hem d’anar fent capes. Primer posam la verdura, després el pa de sopes, un altre capa de verdura, pa de sopes i, per finalitzar, verdura al damunt. Llavors, escorrem el brou que sobra posant una tapadora damunt la greixonera. Abans de servir les sopes les regam amb un generós raig d’oli d’oliva.

*Plats
de carn*



20. AGUIAT DE PILOTES

Catalina Santmartí Fullana "Torrens". (Algaida, 1934)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 500 g de carn picada
- 4 patates fregides a cantons
- 2 ous
- julivert picat

- 1 all picat
- moradux
- 1 ceba tallada molt fina
- sal i pebre bo
- farina

PER A LA SALSA:

- 1 ceba tallada molt fina
- 1 dl de salsa de tomàtiga
- brou de carn
- 1 tassó petit de vi sec
- 12 ametlles picades
- 1 dl d'oli

Mesclam la carn picada amb els ous, el julivert i l'all picat, el moradux, la ceba tallada molt fina, la sal i el pebre bo. Amb aquesta massa feim les pilotes, les arrebossam amb farina i les fregim amb oli. Les reservam.

Preparam la salsa posant a sofregir, dins d'una casseroles amb oli, la ceba picada. Quan s'hagi daurat un poc hi afegim la salsa de tomàtiga i ho trituram tot plegat amb la batedora elèctrica perquè ens quedi més fi. Llavors, afegim un poc de brou i ho deixam bullir devers 10 minuts. Passat aquest temps hi incorporam les pilotes, les ametlles picades i el vi sec. Ho tastam per saber si està bé de sal. També s'hi poden afegir unes patates fregides a cantonets. Ho deixam coure 10 minuts més.

21. ÀNNERA AMB POMA

Damiana Isern Oliver "des Porxo". (Algaida, 1947)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 ànnera muda ben neta d'aprox. 1.300 g
- 5 pomes verdes
- 4 patates
- 2 cebes
- 2 pastanagues
- 50 g mantega
- 200 g de bolets variats de temporada
- 1 tassó de brandi
- sal i pebre bo
- 2 cullerades d'oli d'oliva

Dins d'una llauna de forn hi posam la ceba i la pastanaga tallada a trossos. Salpebram l'ànnera per dins i per fora, la farcim amb una poma pelada i trossegada i cosim l'orifici del farcit amb un escudat. Després de col·locar-la a la llauna, hi afegim el mig tassó de brandi i les 2 cullerades d'oli.



Ho enfornam a 180° entre una hora i una hora i mitja. Hem de comprovar que la carn sigui ben cuita.

Per preparar la salsa, capolam amb el passapuré la poma amb què hem farcit l'annera, la ceba i la pastanaga cuita, tot mesclat amb el suc de la llauna.

Guarnició: Pelam les pomes per llarg, de dalt fins a baix, deixant un tros de pell entre i entre i buidam el cor, sense foradar-les per baix. Omplim aquest buit amb brandi i les posam a coure al forn entre 15 i 20 minuts a devers 180°. Són molt bones de coure i hem d'anar alerta a no cremar-les. Seguidament, fregim les patates a cantons.

Per preparar els bolets: Els netejam i els sofregim amb la mantega. Posam bé de sal i pebre bo. Quan s'han begut l'aigua que amollen ja són cuits.

Muntatge del plat: Posam l'annera dins d'una palangana de servir, la cobrim bé amb la salsa, hi col·locam les pomes al voltant, les patates fregides i, entre i entre, els bolets saltejats.



22. CARAGOLS AMB PORCELLA

Maria Verger Pizà. (Montuiri, 1934-2009). Hostal de Can Mateu (Algaida)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 2'5 kg de caragols
- 400 g de porcella
- 100 g de cuixot salat
- 2 cebes mitjanes
- 1 tomàtiga madura
- 1 manat d'herbes aromàtiques (fonoll, moradux i herba-sana)
- ½ cabeça d'alls
- sal i allioli per a la guarnició
- oli d'oliva
- sal i pebre bo
- 2 pebres de cirereta i una fulla de llorer
- un poc de fonoll picat

Netejam bé els caragols, amb diferents aigües. Fregim dins d'una paella amb oli la porcella tallada a trosos petits. Salpebram i reservam. Seguidament fregim la ceba, tallada a daus, i a meitat de cocció afegim el cuixot salat i la tomàtiga picada. Posam al foc els caragols amb aigua que els cobreixi i en bullir hi afegim la ceba, la porcella, el manat d'herbes aromàtiques i els pebres coents. Salpebrem. Ho cuinam a poc foc fins que sigui be cuit. Finalment, ho rectificam de sal, si és necessari, i ho servim acompanyat de salsa allioli.



23. COLOM AMB COL

Antònia Puigserver Puigserver "Mas". (Algaida, 1932)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 4 coloms
- 1 col
- panses
- sal i pebre bo

PER A LA SALSA:

- 2 cebes (que siguin grosses)
- ½ kg de tomàtiques
- 1 grapat de bessonns d'ametlla
- ½ cabeça d'allis
- 1 tassó petit de brandi

Xapam els coloms per la meitat i els bullim, encara que no massa temps. A part, en una altra olla, escaldam la col.

Per elaborar la salsa, tallam la ceba a trossos ben petits i la fregim amb oli. Quan la ceba s'ha enrossit, hi incorporam la tomàtiga triturada i una picada que hem preparat dins d'un morter amb els alls, els bessonns i el brandi.

Dins d'una greixonera posam a baix una capa de fulles de col i, a damunt, els coloms. Ho regam tot amb un poc de salsa i ho tapam amb una altra capa de col. Finalment, hi abocam la resta de la salsa, hi afegim les panses i ho deixam bullir entre 20 a 25 minuts a poc foc.

24. COLOMINS AMB SALSA DE POMA

Maria Vanrell Llompart "Mariana". (Algaida, 1941)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 4 colomins

- 3 pomes
- 2 cebes
- panses
- prunes seques

- brandi
- sal i pebre bo

Col·locam els colomins adobats amb sal, pebre bo i oli dins d'una palangana i els posam al forn devers 45 minuts.

Per elaborar la salsa, trituram les cebes i les sofregim dins d'un greixonera. Quan es comenci a confitar hi posam la poma triturada, les panses i les prunes seques. Quan tota la mescla està ben fusa hi afegim un poc de brandi i deixam que bulli una estoneta. Finalment incorporam els colomins dins la greixonera amb la salsa i ho deixam coure devers 10 minuts.

25. CONILL AMB CEBA, SÍPIA I GAMBES

Bel Oliver Sastre "Rita". (Algaida, 1932)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 i ½ kg de conill a trossos
- 3 cebes grosses
- 1 cabeça d'alls
- 2 fulles de llorer
- 200 g de gambes
- 1 sípia grossa
- 3 tomàtiques de ramellet
- 1 copa de brandi
- 1 tassó d'aigua de cervesa
- oli
- sal i pebre bo

Primer, salpebram els trossos de conill.

En una casseroles fregim les gambes i les reservam. Dins del mateix oli de les gambes, sofregim els trossos de conill i de sípia fins que estiguin daurats.

Seguidament, hi afegim les 3 cebes tallades a llunes i els alls i, en esser cuit, el brandi i la cervesa, les tomàtiques de ramellet, el llorer i les gambes.

Ho deixam coure fins que sigui ben cuit.



EL CONILL

Hi ha moltes raons per menjar conill: és una carn amb un baix contingut de greixos i àcid úric. És ideal per a persones que tenen hipertensió perquè té poc sodi. A més a més, és recomanable per a les dietes baixes en colesterol.

Com podeu veure és una carn molt saludable amb grans propietats nutritives a més de ser de fàcil digestió.



El conill. Hem de tenir en compte que si el conill és de camp necessita més temps de cocció que el de granja.



26. CUIXA DE XOT EMMETXADA

Maria Trobat Oliver "Pau". (Algaida, 1954)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 cuixa de xot de 800 g a 1 kg
- 200 g de ventresca
- 100 g de fetge de xot
- 3 o 4 prunes seques
- 1 ceba
- 2 pastanagues
- 4 tomàtigues de ramellet
- alls
- llorer
- 1 tassó de vi blanc
- 1 tassó de cervesa
- 2 tassons d'aigua
- pebre bo, sal, llimona

Desossam la cuixa i emmetxam el buit resultant amb la ventresca, el fetge i les prunes seques, i la deixam macerant amb pebre bo, sal i llimona entre 3 i 4 hores. Posteriorment l'embarriolam o la fermam amb fil per subjectar-la.

Dins d'una rostidora posam, juntament amb la cuixa de xot, la ceba i la pastanaga a trossos, les dues fulles de llorer, el vi, la cervesa i l'aigua, i ho deixam coure aproximadament 2 hores a 180°. A part, torram les tomàtigues, les pelam i les reservam.

Quan la cuixa és cuïta, la guardam dins la gelera. A continuació preparam una salsa triturant i passant pel colador xinès les verdures rostides, el brou resultant i les tomàtigues torrades.

Quan la cuixa és freda, ja es pot tallar en rodanxes d'1,5 a 2 cm i servir-la regada amb la salsa. Com a recomanació, dir-vos que la cuixa emmetxada és molt més saborosa si la tenim preparada del dia abans.



27. CUIXA DE XOT FARCIDA A LA MALLORQUINA

Sebastià Ballester Verger. (Algaida, 1968). Hostal de Can Mateu (Algaida)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 cuixa de xot

PER AL FARCIT:

- 250 g de carn magra picada
- 1 gra d'all
- 25 g de panses

- 25 g de pinyons
- 100 g de sobrassada tallada a daus
- un polsí de julivert picat
- un polsí de moradux
- 1 ou bullit
- 2 ous batuts
- sal i pebre bo

PER A LA COCCIÓ:

- 1 ceba
- 1 tomàtiga
- 1 pastanaga
- 1 dl de vi blanc
- 2 cullerades de saïm

Després de desossar la cuixa de xot, li feim una sèrie de talls perquè quedi ben estesa i la salpebram.

Preparam el farcit amb la carn magra, un gra d'all picat, les panses, els pinyons, el julivert, el moradux i els ous batuts. Hi afegim sal i pebre i ho mesclam ben mesclat.

Al centre de la cuixa col·locam la meitat del farcit i, a damunt aquest, l'ou bullit tallat i la sobrassada a daus, ho tapam amb l'altra meitat del farcit i ho fermam amb fil.

Seguidament preparem una bresa amb les verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga) i les posam dins d'una llauna de forn.

A damunt el llit de verdures hi col·locam la cuixa amb el vi blanc i el saïm. Ho enfornam aproximadament una hora i mitja a 180°. Durant el temps de cocció hem de girar la cuixa les vegades que sigui necessari. En esser cuita, la treim del forn i la deixam refredar per poder-la tallar a rodanxes.

Llavors, preparam la salsa amb les verdures i el brou. La passam per un colador fi i regam la carn per damunt.

Una guarnició que hi va molt bé són les patates saltejades amb all i julivert.



EL XOT

Les guardes d'ovelles han estat un referent del paisatge mallorquí. Han constituït una activitat tradicional a Mallorca.

El xot és un dels animals que té un major percentatge de greix. En els exemplars joves aquest greix es troba al voltant de les vísceres i davall la pell; per tant, es pot treure fàcilment abans o després de cuinar-lo. Amb aquest procediment reduïm l'aportació de greix saturat. En els exemplars més granats el greix es troba dins les fibres musculars i no es pot eliminar.

La carn de xot és una font de ferro i de vitamina B12 que ens ajuda a prevenir l'anèmia.

El consum és recomanable en persones sanes. Si tenim alt el colesterol i sobrepès hem d'intentar escollir les parts del xot amb menys greix, com la cuixa o l'espatlla. Sempre podem cuinar-lo a la planxa o al forn amb poca grassa.

28. ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PILOTES I ESCLATA-SANGS

Catalina Noguera Oliver "Castellitxa". (Algaida, 1932)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 pollastre de camp
- 5 patates
- 200 g d'esclata-sangs frescs o de llauna
- 3 tomàtigs de ramellet
- 1 ceba
- 2 l d'aigua

PER A LES PILOTES:

- 700 g de carn picada de porc
- mitja ceba petita
- 2 grans d'all
- moradui
- 1 ou
- un poc de farina
- sal i pebre bo

PER A LA PICADA:

- 80 g d'ametlla torrada (20-25 bessons)

Per a les pilotes: Mesclam la carn amb l'all tallat petit, la ceba ratllada, l'ou batut, moradui, sal i pebre. Feim les pilotes, les passam per farina i les fregim fins que quedin daurades. Les reservam.

Seguidament, salpebram el pollastre i el fregim tallat a trossos mitjans fins que també quedi daurat.

Preparam un sofregit amb la ceba picada i la tomàtiga ratllada i, en esser cuit, hi posam el pollastre, els esclata-sangs i els 2 litres d'aigua i ho deixam coure devers 45 minuts. Rectificam de sal, si és necessari, i hi afegim les pilotes que deixarem coure 10 minuts més. Picam l'ametlla i la incorporam al pollastre i ho cuinam 10 minuts més. Hem de comprovar que el pollastre sigui cuit. La carn ha de ser ben fluixa.

A part, fregim les patates a cantons i, després, les abocam a la greixonera i deixam que tot plegat es cogui 5 minuts més abans de servir.



29. FILET DE BOU FARCIT DE LLAGOSTINS

Jerònia Vanrell Barceló "de Cal Dimoni". (Algaida, 1956). Restaurant Cas Beato (Randa)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 4 filets de bou de devers 200 g
- 12 llagostins grossos
- vi dolç (madeira o porto)
- oli d'oliva
- sal i pebre bo

Tallam els filets de manera que ens quedin oberts com un llibre i els salpebram.

A part, pelam els llagostins i també els obrim la coa. Reservam 4 coes sense obrir.

Dins de cada filet hi posam 2 llagostins, els marcam dins una paella amb oli d'oliva i els reservam. Dins del mateix oli que hem marcat la carn, fregim les 4 coes senceres i les reservam.

A continuació abocam dues copes de porto o de madeira dins la paella i ho mesclam amb el líquid resultant de la cocció de la carn i els llagostins. Ho deixam reduir.

Per al muntatge: Dins d'un plat de servir, col·locam el filet farcit amb la salsa per damunt i una coa de llagostí al costat. Ho podem acompanyar amb puré de patates o amb un risotto de bolets.



30. FILET DE PORC NEGRE IBÈRIC AMB SALSA DE MOSTASSA A L'ANTIGA

Salvador Gil Vives. (Palma, 1968). Restaurant es Quatre Vents (Algaida)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 800 g. de filet de porc ibèric
- oli d'oliva
- herbes aromàtiques (orenga, moradui, romani)
- 4 alls
- llorer
- 100 g de mostassa antiga
- 2 dl de vi blanc
- 2 dl de fons concentrat de carn
- sal i pebre bo

Netejam els filets i hi posam sal i pebre bo.

Dins d'una greixonera mesclam l'oli, els alls, el llorer i les herbes aromàtiques, hi incorporam els filets i, dins d'una gelera, els deixam macerar durant 24 hores.

Colam els filets i els marcam dins d'una paella molt calenta. Els hem de daurar per tots els costats, però no han de quedar molt fets. Els reservam.

Posam el vi i la mostassa al foc i ho deixam reduir fins a la meitat. Després hi afegim el brou concentrat de carn i ho reduïm també a la meitat. Ho reservam.

Col·locam els filets dins d'una palangana, els obrim en forma de ventall i els posam al forn, molt poc temps, per s'acabin de cuire. Els treim i ja els podem servir amb la salsa ben calenta per damunt acompanyats d'una guarnició de verdures saltejades i puré de patates.



El **fons concentrat de carn** és un brou elaborat a base d'ossos de vedella cuits al forn amb verdures, farina torrada i vi negre. En castellà es coneix com a *fondo oscuro*. Es pot substituir per concentrats de carn que trobareu als comerços.

31. FILET WELLINGTON

Jerònia Perelló Fullana "de Can Vistós". (Algaida, 1967)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 4 filets de vedella de 200-250 g
- 1 tallada de cuixot dolç d'un dit de gruix
- 250 g de xampinyons
- ½ ceba
- ½ l de crema de llet
- 1 manat petit de julivert
- 2 plaques de pasta de fulls
- farina
- 1 ou
- mantega
- oli
- sal i pebre bo

Salpebram els filets, els marcam dins d'una paella ben calenta per tots els costats i els reservam.

Fregim la ceba tallada amb un poc de mantega i hi afegim el cuixot dolç a trossets. En esser cuit ho reservam.

A part, fregim amb oli els xampinyons tallats petits fins que s'hagi evaporat el suc de la seva cocció. Després hi afegim julivert picat i ho mesclam amb la ceba i el cuixot.

A part, també, posam al foc la crema de llet amb sal i la deixam reduir i refredar.

Tallam cada placa de pasta de fulls per la meitat i l'aplanam amb un poc de farina fins que ens quedi abastament grossa per embolicar-hi tot el filet. Ho hem de poder tancar com un paquet.

Muntatge:

Damunt cada placa de pasta de fulls hi posam un filet, una o dues cullerades de la salsa de ceba, cuixot i xampinyons i, per damunt, crema de llet. Tancam el paquet i el pintam d'ou batut amb l'ajuda d'un pinzell.

Col·locam els filets Wellington dins d'una palangana i els posam al forn, que prèviament haurem encalencit a 220°-225°, entre 20 i 25 minuts, fins que siguin ben daurats.

32. FRIT DE MATANCES

Antoni Vich Barceló "Vic". (Algaida, 1939)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 kg de patates
- 1 kg de pebres vermells
- 1 cabeça d'alls
- ½ kg de llom de la part de la rabassa
- 400 g de fetge
- 200 g de ventresca
- 1 llimona
- oli d'oliva
- sal i pebre bo
- llorer

Tallam la carn a trossos i, salpebrada, la fregim amb el llorer i els alls fins que sigui mig cuita. La retiram del foc.

Dins del mateix oli, fregim les patates i les reservam. Llavors, fregim el pebre tallat a trossos. Finalment, ho incorporam tot dins d'una greixonera i ho deixam coure a foc suau. Abans de servir el frit hi sucam una llimona per damunt.



33. FRIT DE PORCELLA

Francisca Vanrell Barceló. (Algaida, 1950). Restaurant Cal Dimoni (Algaida)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- el frit d'una porcelleta (fetge, cor, lleu, ronyons)
- 300 g, aprox. de ventresca de porcella
- 1 ceba
- 1 manat de grells
- 1 pebre vermell
- 1 manat de fonoll
- 4 patates mitjanes
- 1 cullerada de saïm
- alls
- 1 fulla de llorer
- 1 pebre coent
- sal i pebre bo

En primer lloc, sofregim la ventresca amb els alls i el saïm. A continuació hi incorporam el lleu, el cor, els ronyons i el fetge a trossets. Hi afegim la fulla de llorer i mig pebre coent i ho salpebram. Quan la carn està mig cuita hi posam la ceba trossejada i el pebre vermell a daus i deixam que es cogui a foc suau. Els darrers dos o tres darrers minuts de cocció hi afegim el grell tallat i, per finalitzar, hi incorporam el fonoll ben picat i les patates fregides.



34. FRIT DE XOT

Maria Gomila Rosselló "de s'Era". (Algaida, 1956)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 freixura de xot (fetge, lleu, ronyons...)
- 200 g de sang cuita
- 200 g de butza bullida
- 4 manats de ceba tendre
- 2 pebres vermell
- 200 g de pèsols
- 4 carxofes
- ¼ de colflori
- 200 g de faves tendres (si n'és el temps)
- 6 o 7 patates
- 1 manat de fonoll
- 1 pebre coent
- 1 cabeça d'all
- 1 fulla de llorer
- sal i pebre bo
- oli d'oliva

Tallam la freixura de xot ben petita i la posam dins d'una greixonera amb l'oli, els alls, el pebre coent i el llorer, salpebram i ho cuinam fins que la carn sigui mig cuita. A continuació, afegim el pebre vermell tallat a daus no molt grossos, ho deixam coure i, després, hi incorporam els pèsols, les faves a trosos, la carxofa tallada petita i, ja posteriorment, la ceba tendra. Esperam entre 5 i 10 minuts que es faci tot junt i després hi afegim la colflori i la butza i la sang, tot a trossets. Miram si està bé de sal. Per finalitzar hi afegim la patata fregida tallada petita i el fonoll picat. Ho mesclam tot ben mesclat.



35. GREIXONERA MALLORQUINA

Andreu Rotger Tous "Carter". (Algaida, 1968)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 700 g de cotnes i carn de porc cuita (repartit al gust)
- 5 o 6 ous
- 1 tasseta de llet
- 1 llesca de pa ben torrat
- ½ ceba tallada fina
- saïm
- moradui
- herba-sana
- canyella en pols
- sal

Primerament, trituram les cotnes i la carn que ja tendrem cuita i ho mesclam amb tots els altres ingredients: A continuació mesclam tots els ingredients: els ous batuts, la llet, el pa capolat, les herbes aromàtiques i la sal.

Ho enfornam dins d'una greixonera untada de saïm i ho coem.

Quan els costats comencin a agafar un color marronet, podem aturar el forn i deixar que s'acabi de coure per dins amb la calor residual. És molt important que la greixonera, quan sigui cuita no ens quedi seca, sinó que per estar al punt l'interior ha de ser esponjós i melós.

36. GUÀTLERES AMB COL

Catalina Sastre Llull "de Can Palou". (Algaida, 1923)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 8 guàtleres
- 3 botifarrons

- 2 tallades de ventresca
- 2 cols
- 1 ceba
- 5 tomàtiques de ramellet

- 2 alls
- sal
- moradui
- oli

Posam al foc una olla amb aigua i, en bullir, hi introduïm les guàtleres que estaran ben netes i arreglades. Quan siguin cuites, reservam el brou i farcim el ventre de cada guàtlera amb 2 trossets de botifarró i 2 trossets de ventresca adobada i també les reservam.

A part, dins d'una olla amb aigua bullint, escaldam les fulles de col ben netes i hi posam un poc de sal. A continuació, embolicam cada guàtlera amb 3 fulles de col i fermam el paquetet amb fil perquè no es desfaci durant la cocció.

Seguidament, preparam el sofregit seguint aquest ordre: en primer lloc cuinam a poc a poc la ceba tallada petita amb una mica de sal. Quan la ceba sigui mig cuita hi afegim la tomàtiga de ramellet, també tallada petita, i els 2 alls en làmines.

Quan hagi sofregit una estona, hi introduïm les 8 guàtleres i hi abocam el brou que havíem reservat de la cocció. S'hi pot afegir, també, un poc de moradui. Ho deixam coure a poc foc durant 20 minuts.

37. LENGUA DE PORC AMB TÀPERES

Antònia Puigserver Monserrat "Memes". (Algaida, 1937)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 ceba no molt grossa
- 4 o 5 tomàtiques

- 200 g de tàperes
- 100 g de farina fluixa
- 6 llengües de porc
- 1 tassetta de vi sec
- 300 cl del brou de cocció de les

- llengües
- sal i pebre bo
- oli d'oliva

Bullim a foc fort les llengües de porc en aigua abundant durant una hora i mitja. Si feim servir una olla a pressió, el temps es pot reduir a tres quarts d'hora.

Deixam que es refredin una mica i les pelam. En esser fredes de tot, en feim tallades de devers 2 cm de gruixa i, seguidament, les enfarinam, les fregim volta i volta dins d'oli d'oliva i les reservam.

Dins d'una greixonera amb dues cullerades d'oli, preparam un sofregit de ceba i tomàtiga, tot trossejat. Quan estigui al punt, hi abocam dues tasses del brou de les llengües i, en arrancar el bull hi afegim els bocins de llengua, les tàperes i el vi. Ho salpebram i deixam que el brou es redueixi durant 15 minuts a foc lent.

38. LENGUA DE VEDELLA AMB TÀPERES

Rosa Sastre Torrens "d'en Sebastià Maví".
(Santa Eugènia, 1937)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 llengua de vedella o de bou ben neta (d'entre 800 g i 1 kg)
- 5 o 6 tomàtigs de ramellet
- 4 o 5 pastanagues
- 2 cebes
- 2 grans d'all
- 1 fulla llorer
- 2 cullerades soperes de tàperes
- 2 o 3 tassons de vi blanc (aprox. 250 ml)
- 1 l d'aigua
- sal i pebre bo
- Per al caramel: 2 cullerades soperes de sucre, 1 cullerada soperada d'aigua)

Pelam i tallam les verdures (pastanagues, cebes i tomàtigs) a trossos grans i les posam dins d'una palangana de forn. Hi afegim els grans d'all i el llorer i, a damunt tot això, hi posam la llengua de vedella sencera, ho regam amb els 2 tassons de vi blanc i l'aigua i ho salpebram.

Ho introduïm al forn a 180° durant 1 hora. Durant la cocció, hem de vigilar que la verdura no quedi seca. Si fos així, hi podem afegir aigua o vi. També hem d'anar trinxant la llengua perquè tregui el seu suc i es faci millor per dins. Quan la llengua sigui cuïta, en calent, l'hem de pelar i tallar fina.

A continuació, trituram les verdures que hem cuït al forn i, després, les colam perquè no quedin pells i les abocam dins d'una greixonera. Ens ha de quedar una salsa amb cos. En cas que sigui molt clara, hi podem incorporar un poc de farina de blat de moro dissolta en un poc d'aigua.

Seguidament, elaboram el caramel: Posam les 2 cullerades de sucre i la cullerada d'aigua dins d'una paella fins que caramel·litzi i l'afegim a la salsa de verdures.

Incorporam la llengua a la salsa, hi afegim les tàperes i deixam coure tot junt devers 10 minuts.



39. LLOM AMB COL

Catalina Ferretjans Cañellas (Palma, 1953). Restaurant del santuari de Cura (Randa)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- ♦ 8 tallades de llom
- ♦ 16 fulles de col
- ♦ 2 botifarrons
- ♦ 100 g de sobrassada
- ♦ 50 g de panses
- ♦ 25 g de pinyons

PER AL SOFREGIT:

- ♦ 3 tomàtiques
- ♦ 2 cebes grosses
- ♦ 100 g de ventresca
- ♦ sal i pebre bo

Per preparar el sofregit, en una paella posam al foc la ventresca tallada a trossos i llavors hi afegim la ceba, la tomàtiga picada i deixam que es cogui. Quan sigui al punt, hi incorporam els pinyons, les panses i la resta de sobrassada i botifarró. Hem d'aconseguir una salsa espessa. Si de cas ens quedàs clara, hi podem afegir un poc de farina.

Finalment, abocam aquesta salsa damunt els paquetets de llom amb col i ho enfornam fins que tot plegat s'hagi confitat.

Llevam la part més forta de les fulles de col, les rentam i les bullim una mica amb aigua salada per estovar-les. Les refrescam i les deixam degotar.

A dins de cada fulla hi posam un tall de llom, un trosset de sobrassada i un de botifarró, ho embolicam formant paquetets. Tot seguit, els col·locam dins d'una greixonera procurant que estiguin ben junts perquè no es desfacin durant la cocció.



40. PERDIU ESCABETXADA

Catalina Bibiloni Bennàsar "de sa Torre de n'Hug".
(Algaida, 1959)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- ♦ 2 perdius
- ♦ 3 pastanagues
- ♦ 2 cebes
- ♦ 3 carxofes
- ♦ ¼ de colflori
- ♦ 1 carabassí
- ♦ 1 tassó de vinagre
- ♦ 2 tassons de vi blanc
- ♦ 1 tassó d'oli d'oliva
- ♦ ¼ de pebre coent
- ♦ 1 cabeça d'all
- ♦ 3 fulles llorer
- ♦ 1 cullerada de cafè de pebre bord
- ♦ sal i pebre bo

Tallam les perdius a quarts, els passam per farina i els fregim amb oli d'oliva. Els salpebram i els reservam dins d'una greixonera.

Dins del mateix oli de cuinar les perdius, ben net i colat, fregim la verdura tallada a trossos: la colflori, el

carabassí i les carxofes. Ho abocam tot damunt la carn i tastam per saber si hi hem d'afegir sal.

A part, fregim la ceba tallada amb els alls, el llorer, el pebre coent i el pebre bord. Quan sigui cuit, hi posam el vinagre i el vi blanc, ho deixam coure entre 5 i 10 minuts i ho abocam damunt la perdiu i la verdura.

Ho deixam bullir tot plegat devers 15 minuts fins que la perdiu quedi ben tendre.

41. PEUS DE PORC

Gabriel Roca Perelló (Llubí, 1949).
Restaurant bufet l'amo Andreu (Algaida)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 2 kg de peus de porc
 - 1 ceba
 - 3 claus d'espècia
 - 1 fulla de llorer
 - 1 manat d'herbes aromàtiques
 - 1 pastanaga
 - 1 cabeça d'all
- 1/2 l de vi blanc
 - ¼ de l de tomàtiga fregida
 - sal
 - 1 polsim de colorant
 - ½ l de brou de verdura i carn

PER A LA PICADA

- 3 alls fregits
- 20 ametlles
- un tros de pa torrat

Bullim els peus de porc juntament amb la ceba i els claus, una cabeça d'all, la fulla de llorer, la pastanaga i el manat d'herbes aromàtiques.

En esser cuits els treim de l'olla i els reservam dins d'una olla a part.

Picam tota la verdura que hem cuit amb els peus i la posam dins d'una greixonera juntament amb el mig litre de vi blanc, el mig litre de brou i una picada que elaborarem amb les ametlles torrades, el pa i l'all fregit.

Hi incorporam els peus de porc.

A part, salpebram la tomàtiga fregida, hi afegim el colorant i ho mesclam amb els peus.

Deixam que bulli devers 15 minuts.



EL PORC

Per raons de tradició i facilitat de producció, el porc és, a Mallorca, una de les carns més emprades. Ja sabem que és l'animal del qual s'aprofita tot.

El porc negre mallorquí és la raça autòctona de Mallorca, i està especialment protegida. Ja al *Die Balearen*, de l'arxiduc Luís Salvador, feia referència a una raça de porcs negres i d'orelles caigudes.

La carn de porc té moltes proteïnes. Conté gairebé totes les substàncies minerals essencials per a l'organisme, exceptuant el calci. També mereix destacar l'aportació de ferro.

Si tenim el colesterol alt, triglicèrids i patim d'obesitat hem d'intentar consumir les parts més magres de la carn de porc, eliminant el greix visible o desgreixant abans i després de la cocció.

42. PITERES D'INDIOT FARCIDES

Maria Barceló Juan "Pastora". (Algaida, 1950)



INGREDIENTS PER A 10 PERSONES

- 2 piteres d'indiot
- 4 tallades de cuixot dolç
- 4 tallades de formatge
- paté
- 1 ceba
- 4 o 5 tomàtiques de ramellet
- 1 tassó de cervesa
- 300 g de bolets o xampinyons
- sal i pebre bo
- oli d'oliva

Tallam les piteres per la meitat, les estenem i les salpebram. Damunt de cada tros, que ha de quedar primet, hi posam una tallada de cuixot, una de formatge i una cullerada de paté. Llavors ho enrodillam i ho subjectam amb un escuradents perquè no es desfaci. Seguidament, fregim les piteres farcides, girant-les sovint, fins que quedin ben daurades i les reservam.

Dins del mateix oli sofregim la ceba tallada i les tomàtiques triturades i, quan sigui ben cuit, hi afegim el tassó de cervesa i els bolets nets i tallats. Per finalitzar, hi incorporam les piteres i ho deixam coure 10 minuts tot plegat. Tastam per comprovar que estigui bé de sal.

43. POLLASTRE AMB CRANCA

Catalina Pou Puigserver "de Son Blanc". (Algaida, 1948)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 pollastre
- 1 kg de cebes
- 500 g de cranca
- 1 cabeça d'all
- 1 fulla de llorer
- 50 g d'ametlles picades
- aigua
- brandi
- sal i pebre bo

Tallam a trossos el pollastre, el salpebram i el fregim. A continuació, el posam dins d'una casseroles amb una miqueta d'aigua, la fulla de llorer, la cabeça d'all i un poc de brandi i ho deixam coure a poc foc devers 30 minuts.

Mentrestant, tallam la ceba a llunes i la fregim per incorporar-la al pollastre. Ho deixam bullir 5 minuts més i comprovam que la carn sigui cuita.

A part, fregim la cranca i, també, l'afegim a la carn. Per acabar, hi posam les ametlles picades i ho tastam per saber si està bé de sal. Ho deixam bullir 1 minut més.

La cranca es pot substituir per gambes o per llagostins.



44. PORCELLA ROSTIDA

Coloma Ballester Janer "Hostalera". (Algaida, 1925)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 4 trossos de porcella (cada un aproximadament de 300 g)
- 250 ml d'oli (aprox. 1 tassó)
- 1 tassó de brandi
- ½ tassó de suc de llimona
- sal i pebre bo negre
- 12 alls
- 1 manat d'herbes: julivert, farigola, romaní (i d'altres castes)

Adobam la porcella amb la sal, el pebre bo i una dotzena d'alls esclafats, hi afegim els brots de romaní, el julivert i la farigola i ho repartim per damunt les tallades; hi afegim, llavors, el suc de llimona, el brandi i l'oli i ho deixam tota una nit dins la gelera.

Encalentim el forn a 200°. Dins d'una rostidora, col·locam la porcella amb la cotna cap amunt, perquè ens quedi cruixent, i hi afegim un poc de suc de l'adob. Ho coem a 180° durant una hora i mitja.



45. PORCELLETA ROSTIDA

Francisca Ballester Janer "Hostalera". (Algaida, 1921)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- ½ porcelleta (de cap a coa) o ½ quilo per persona
- 500 g de patató
- 3 o 4 pastanagues
- 3 o 4 carxofes
- 300 g de xampinyons
- suc de llimona
- 1 cabeça d'all
- julivert
- sal i pebre bo
- saïm
- brandi
- vi blanc
- un manat d'herbes aromàtiques

El vespre abans posam la porcelleta en adob de sal i suc de llimona com a mínim durant dues hores. A continuació, la treim, l'eixugam i la tornam posar en un altre adob d'all, julivert, pebre bo i suc de llimona. Hi afegim, també, les herbes aromàtiques a gust i ho deixam reposar dins la gelera.

Encenem el forn una hora abans de posar la porcella a coure i, mentrestant, la col·locam dins de la rostidora, amb la cotna cap a dalt, juntament amb el patató, la pastanaga, les carxofes i els xampinyons, tot ben tallat. Abans d'enfornar-ho fregam un all per la cotna de la porcella. Ho coem devers mitja hora a 170-180°.

Al cap d'una estoneta hi afegim el brandi i la tornam enfornar. Cada cinc minuts regam la cotna amb el suc de la cocció com a mínim durat 20 minuts o mitja hora. Ens hem de fixar que la carn quedi ben cuita.

Per acabar, posarem el grill del forn durant 15 minuts perquè la cotna ens quedi ben cruixent. Perquè no s'infla, la picarem amb un ganivet.

Podem compaginar la porcella rostida amb una mica d'enciam o bé acompanyar-la amb moniatos i salsa de magrana.

46. ROSTIT HUMIT DE XOT

Margalida Puigserver Pujol "Cabrereta". (Algaida, 1943)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 2 espatlles de xot en dos trossos
- 4 o 5 tomàtiques de ramellet
- 3 pastanagues
- 2 cebes
- 4 o 5 patates fregides a cantons
- PER MARINAR:
 - pebre bo, sal, pebre bord, el suc d'una llimona, 1 tassó de brandi i oli d'oliva
- PER A LA PICADA:
 - 3 alls, julivert, 2 tomàtiques torrades de ramellet

El vespre abans, hem de posar el xot a marinar amb el pebre bo, la sal, el pebre bord, el suc de llimona, el tassó de brandi i el mig tassó d'oli d'oliva. L'hem de deixar dins del refrigerador.

L'endemà, dins d'una palangana de forn hi posam la ceba tallada, la pastanaga i la tomàtiga. Da-

munt aquesta base hi incorporam el xot i ho regam amb el brou de la marinada, un tassó d'aigua i un tassó d'oli. La carn ha de quedar mig tapada pel brou.

Després, per damunt la carn, hi afegim la picada d'all, julivert i tomàtiga torrada i ho posam

tot a coure al forn a poc foc (aprox. 170°) devers una hora i mitja. Els darrers 15 minuts hem de pujar el foc per daurar la carn. Quan ho tenim cuit posam la patata fregida dins la palangana perquè s'ameri amb el brou del rostit. Ho hem de servir ben calent.

47. TACONS DE VEDELLA

Francisca Juan Mut
"de Can Mut de sa Tanqueta".
(Algaida, 1929)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 2 espatlles de xot en dos 1 kg de butza
- ½ kg de morro
- 1 peu de vedella
- ½ kg de carn de galta
- 4 o 5 cebes
- 5 o 6 tomàtiques de ramellet
- 1 fulla llorer
- ½ tassó brandi
- 1 cullerada sopera pebre bord dolç
- 1 cullerada de cafè de pebre bord coent

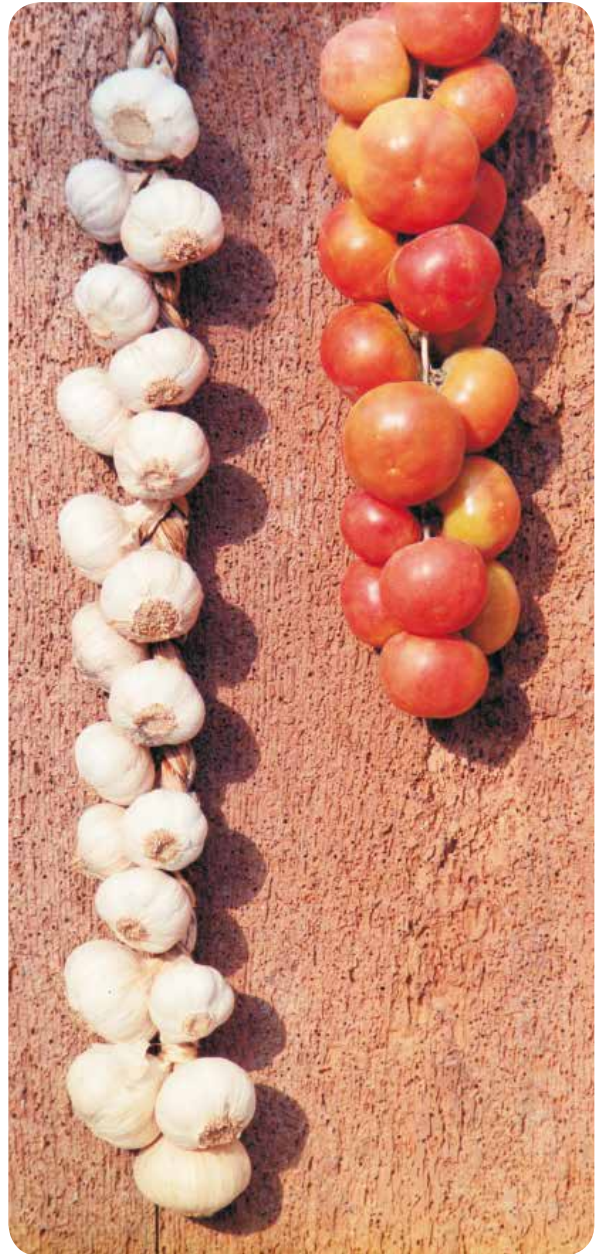
PER A LA PICADA:

- 2 alls
- un manat petit de julivert
- 80 g bessons torrats (20-25 bessons)
- oli d'oliva

La carn ha d'estar ben neta. Si la compram cuita, hem de comprovar que ho estigui. Si és crua, la posarem dins d'una olla a pressió amb aigua, sal i 1 fulla de llorer durant 1 hora.

Dins d'una greixonera fregim la ceba trossejada, els alls, la fulla de llorer i, a continuació, la tomàtiga ratllada. Ho salpebram i ho deixam coure 10 minuts. Seguidament ho passam pel passapuré i hi incorporam el pebre bord dolç i el coent i ho deixam bullir dins la greixonera foc molt suau.

Preparam, llavors, la carn: tallam a trossets la butza, el morro, el peu i la carn de la galta fent molta atenció perquè no ens hi quedi cap



LA TOMÀTIGA DE RAMELLET

Una de les peculiaritats de la **tomàtiga de ramellet** és que es conserva durant molt de temps sense refrigeració. Antigament els ramells es penjaven en branques d'ullastre o s'estenien damunt canyissos. També es poden enflar amb corda.

Les tomàtiques de ramellet ens aporten molt poques calories i són riques en vitamines. Contenen licopè, responsable del característic color vermell i que presenta propietats antioxidants. Els sucres hi són presents en baixes proporcions.

os. Introduïm primer la butza dins del sofregit i esperam que es cogui durant 20 minuts, anant aler-
ta a què no es cremi perquè és fàcil que s'aferrí a la cassola. Passat aquests 20 minuts, hi afegim tota
l'altra carn i deixam que es cuini 10 minuts més. Rectificam de sal.

Feim la picada amb els alls, el julivert i els bessons, i tot ben capolat, juntament amb el tassó de
brandi, ho abocam a la greixonera. Tot plegat ha de coure entre 5 i 10 minuts més.

48. VIANDA FREDA DE POLLASTRE

Catalina Isern Oliver "des Porxo". (Algaida, 1942)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 pollastre sense ossos
 - 1 porro
 - 1 ceba
 - 1 tomàtiga
 - 1 pastanaga
 - aigua mineral
- PER AL FARCIT:
- 500 g de carn picada de porc
 - 500 g de carn picada de bou
 - 150 g de bacó a trossos
 - 1 pitera de pollastre tallada a daus
 - 6 ous de guatlla bullits sencers
 - 8 o 9 prunes seques sense pinyol
 - 2 ous
 - sal i pebre bo
 - mig tassó de brandi

Primerament, abocam dins del pollastre el brandi i el salpebram per dins i per defora.

Elaboram el farcit mesclant les carns, les prunes, el bacó, els ous de guatlla i els dos de gallina batuts.
Posam bé de sal i pebre. Seguidament, omplim el pollastre amb la barreja i el fermam amb corda de cuina
o el posam dins una barriola elàstica (malla, xarxa). Ha de quedar ben estret i subjecte.

A part, a dins d'una olla, posam 1 porro, 1 tomàtiga, 1 ceba a trossos, 1 pastanaga i un pessic de sal. (En
bullir és important comprovar que estigui bé de sal). A continuació, introduïm el pollastre dins l'olla i
deixam que cogui 2 hores i mitja. Per tallar-lo és important esperar que el la carn farcida refredi.

Amb el brou resultant de la cocció del pollastre es pot fer una sopa o consomé molt gustosa.



*Plats
de peix*

49. BACALLÀ AMB SALSA ROSA

Catalina Amengual Oliver "Estaca". (Algaida, 1914)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 4 tallades de bacallà de la part del llom
- 4 patata
- 2 pebres vermells torrats
- 2 ous bullits

- farina
- oli d'oliva
- sal i pebre bo

PER A LA SALSA ROSA:

- 4 cullerades grosses de maionesa
- 3 cullerades grosses de salsa de tomàtiga

Dessalam el bacallà entre 24 i 36 hores segons la gruixa de les tallades, canviant l'aigua dues o tres vegades.

Preparam la patata a tallades rodones, la fregim i la reservam repartides pel fons d'una rostidora que més tard posarem al forn. Seguidament, passam el bacallà per farina, el fregim i el posam damunt el llit de patates. Salpebram.

Elaboram la salsa rosa mesclant la maionesa i la salsa de tomàtiga i l'escampam per damunt el bacallà. A damunt, hi afegim les tires de pebre vermell torrat i els ous bullits tallats a gust. Enfornam la rostidora el temps necessari perquè es gratini.

També per fer aquest plat es pot utilitzar bacallà dessalat que trobareu al mercat.



EL BACALLÀ

El **bacallà** ha estat una de les espècies més pescades al llarg de la història. La possibilitat de consumir-lo tant fresc com en salaó ha fet que sigui molt apreciat a la gastronomia. A Mallorca es consumeix principalment dessalat.

Pertany a la família de peix blanc, la seva carn és ferma, suau, blanca i amb una estructura composta per làmines. Ens aporta poc greix perquè les grasses es concentren al fetge, on hi té les reserves. En conseqüència, la carn del bacallà és molt poc grassa i saludable. Ens aporta vitamina del grup B i minerals com el potassi i el fòsfor.

El peix en salaó té uns saboritzants naturals com a resultat de la transformació de les proteïnes amb aminoàcids que ocasiona que, després de dessalat, sigui més saborós.

El bacallà antigament era un recurs natural molt abundant que reportava grans ingressos, sobretot al nord d'Europa. Tradicionalment es salava i s'assecava. El bacallà en salaó és un aliment popular a la regió mediterrània i és molt utilitzat en nombroses elaboracions gastronòmiques de la cuina mallorquina.



50. BACALLÀ AMB TOMÀTIGA

Antònia Crespí Juan "Tana". (Algaida, 1957)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 4 lloms de bacallà de 800 g
- 400 g de patates

- 600 g de tomàtiga ratllada
- 1 cabeça d'all
- 1 dl d'oli d'oliva
- 1 fulla de llorer
- moradux

Dessalam el bacallà durant 36 hores, canviant l'aigua regularment.

Torram les tomàtigs i els alls dins del forn i ho picam tot.

Dins d'una olla posam un poc d'oli d'oliva i elaboram una salsa amb la tomàtiga, els alls, el llorer i el moradux. Deixam coure a poc foc fins que s'evapori tota l'aigua de les tomàtigs. Reservam la salsa.

Enfarinam els lloms de bacallà i els fregim amb oli d'oliva.

Després dins d'una greixonera posam les patates fregides a rodanxes, els lloms de bacallà i la salsa de tomàtiga al damunt. Ho enforam devers 15 minuts fins que es confiti tot plegat.

52. CALAMARS FARCITS

Maria Ferragut Munar (Llucmajor, 1941)

Ana María Roldán Garrido (Llucmajor, 1957).

Restaurant Celler de Randa



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 8 calamars
- 200 g de carn picada de porc
- 2 cebes
- 4 tomàtigs ratllades
- 4 grans d'all

- 3 ous bullits
- 2 ous crus
- 100 g de xampinyons
- 4 patates trossegades
- 50 g d'ametlles torrades
- 1 l d'aigua
- julivert
- oli d'oliva
- sal i pebre bo

Feim ben nets els calamars i separam les potes del cos i ho reservam.

Per al farcit: Picam 1 ceba, 1 all i el julivert i ho mesclam amb la carn i amb les potes dels calamars tros-sejades. Hi afegim els 3 ous bullits a trossets i els ous 2 cruus. Ho salpebram. Amb aquesta massa farcim els calamars i els fregim amb oli dins d'una paella. Els reservam.

Per al sofregit: Tallam l'altra ceba i, dins d'una greixonera, la fregim juntament amb la tomàtiga. Hi incorporam els xam-pinyons a trossos i ho deixam coure devers 10 minuts.

Seguidament hi afegim l'aigua i, en començar a bullir, hi posam els calamars farcits amb les patates tros-sejades.

Per finalitzar feim una picada d'all, el julivert i les ametlles torrades, l'afegim als calamars i les patates i ho deixam coure tot plegat devers 20 minuts.

53. CALAMARS FARCITS DE MARISC

Antoni Sureda Duran. (Portocristo, 1954). Restaurant sa Talaieta



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 12 calamars
- 400 g de gamba pelada
- 300 g de bolets variats
- 500 g de musclos frescs amb closca
- el blanc de 2 porros
- un polsí d'orenga
- 1 copa de brandi
- 1 tassó d'aigua de vi blanc
- 60 g de farina
- 1 cullerada petita de pebre bord dolç
- oli d'oliva
- sal i pebre bo

Netejam els calamars i deixam a part les aletes i els tentacles. Bullim els musclos i en reservam la carn.

A continuació, picam els tentacles i les aletes dels calamars juntament amb el blanc dels porros i ho fregim dins d'una paella amb oli d'oliva fins que s'hagi daurat. Llavors, picam la carn dels musclos i els bolets i ho incorporam al sofregit. Després de coure 10 minuts hi afegim les gambes pelades, l'orenga, el brandi i el vi blanc i ho deixam reduir entre 5 i 10 minuts. En darrer lloc hi afegim la farina tamisada, ho mesclam bé perquè no faci grums i ho cuinan fins que torni espès. Reservam 3 cullerades d'aquest farcit per elaborar la salsa.

Seguidament, omplim els calamars i els tancam amb un escuradent, els passam per farina i els fregim. Dins d'una greixonera, hi col·locam els calamars, hi incorporam les 3 cullerades de farcit que havíem reservat, ho cobrim amb aigua i ho deixam bullir entre 20 i 25 minuts. Si ho trobam oportú, podem espessir la salsa amb farina de blat de les Índies. Podem acompanyar aquests calamars farcits amb patates fregides a cantons.



EL CALAMAR

Jules Verne imaginà a *Vint mil llegües de viatge submarí* una lluita amb un monstre marí, semblant al calamar gegant.

Calamar deriva de *cālamariū*, paraula llatina que significa 'tinter', per la tinta que el calamar segrega. Aquesta tinta, que l'animal utilitza com a defensa, té també un alt valor culinari.

Els calamars tenen unes fibres musculars molt fines, per tant la seva carn és densa i de textura delicada. Aquestes fibres musculars estan reforçades pel col·lagen. És per això que o hem de cuinar els calamars molt breument o els hem de sotmetre a una cocció llarga per dissoldre el col·lagen i, així, evitar que les fibres musculars enduixin la carn.

El calamar ens aporta proteïnes d'alt valor biològic i minerals. Les persones hipertenses l'han de consumir en mesura perquè conté molt de sodi.

53. CANELONS DE BLEDES AMB BONÍTOL DEL NORD

Jerònia Oliver Trobat "Perota". (Algaida, 1934)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 manat de bledes gros
- 2 cebes mitjanes
- 2 llaunes de bonítol
- 4 ous bullits
- oli
- sal i pebre bo
- un poc de nou moscada
- 2 cullerades de farina
- 1 tassó de llet
- 1 l de salsa beixamel
- un poc de formatge ratllat
- 27 canelons sense bullir

Rentam les bledes, separam el tronc i el posam a bullir amb aigua i suc de llimona. Llavors, dins del mateix recipient, bullim també les fulles.

Posam una paella al foc aprofitant l'oli de les llaunes de bonítol, hi afegim un poc més d'oli d'oliva, i hi fregim la ceba picada amb un polsim de pastilla de brou de carn concentrat. Deixam que tot plegat es confiti a foc lent. Seguidament, hi afegim els troncs de les bledes, prèviament picats, ho mesclam i llavors hi incorporam les fulles i els ous bullits també picats. Comprovam que estigui bé de sal, hi posam un poc de nou moscada i hi abocam el bonítol. Ho deixam coure fins que estigui al nostre gust i llavors hi afegim dues cullerades de farina i el tassó de llet perquè el farcit ens quedi més sòlid.

A continuació, bullim els canelons, els col·locam damunt un pedaç net per llevar-los l'excés d'aigua i els omplim amb el farcit. Finalment, untam la palangana amb mantega, cobrim els canelons amb la beixamel i el formatge i els coem al forn durant 15 minuts.

54. ESCABETX DE MUSSOLA

Margalida Amengual Lliteres (Pina, 1934). Restaurant es Molí de Pina



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 3 mussoles (depenent de la mida)
- 1 tassó de vinagre de vi
- 1 tassó de vi blanc
- 1 ceba
- ¼ de colflori
- 3 o 4 carxofes
- 2 pastanagues
- 5 o 6 grans d'alls
- 1 pebre de cirereta
- 2 fulles de llorer
- oli d'oliva
- pebre bord
- sal i pebre bo

Netejam i tallam la mussola. La salpebram i l'enfarinam, deixant-la reposar una estona abans de fregir-la amb abundant oli d'oliva. La reservam.

Dins del mateix oli, que haurem colat bé, fregim la ceba i la pastanaga tallada, la colflori i la carxofa a trossos, amb les fulles de llorer i el pebre de cirereta tallat petit. Ho salam. És convenient posar la carxofa, feta a meitats o quarts, en el darrer moment. La verdura no s'ha de coure molt.

A continuació, hi abocam el vinagre i el vi blanc, aproximadament meitat i meitat. Si l'escabetx us agrada amb el gust més suau, hi podeu posar una mica més de vi que de vinagre. Quan hi haguem posat els líquids, hi afegim el pebre bord i ho deixam bullir una estona.

Finalment, col·locarem dins d'una greixonera de test el peix, a damunt la verdura i en darrer lloc el brou, anant amb compte que el vinagre i el vi cobreixi tota la mussola.

Observacions:

Aquesta preparació d'escabetx també es pot fer amb d'altres peixos com la ratjada, el gerret, el gató, el bonítol, etc.

És important que l'oli en el qual fregim el peix i que reutilitzam per fregir la verdura sigui ben net. És per això que recomanem colar-lo.

La verdura ens ha de quedar grenyal, és a dir, no gaire cuita.

55. FILET DE LLOBARRO SALVATGE AMB SAMFAINA I SALSA BEURRE BLANC

Miquel Amengual Garcies "Sabater". (Algaida, 1977)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 4 llobarros en filets
- Per a la samfaina:
- 1 pebre vermell
- 1 pebre verd
- 1 pebre groc
- 2 carabassins
- 2 albergínies
- 4 tomàtiques

PER A LA SALSA BEURRE BLANC:

- 1 porro
- 1 ceba petita
- 2 grans d'all
- 30 g de mantega
- 30 ml d'oli d'oliva
- 1 tassó de vi blanc
- ½ l de nata
- 400 ml de brou de peix



Beurre blanc (literalment 'mantega blanca') és una salsa francesa originària de la regió de Bretanya. La recepta bàsica s'elabora amb mantega, una reducció de vi blanc i escalònies. Algunes receptes inclouen crema de llet com a agent estabilitzant. S'usa, sobretot, per acompanyar peix, marisc i verdures.

Per preparar la samfaina, pelam les tomàtiques, les hi llevam les llavors i juntament amb la resta de verdures (els pebres, els carabassins i les albergínies) les tallam a daus.

Dauram un all dins d'una paella amb oli i hi començam a fregir primer els pebres. Quan siguin mig cuits hi afegim l'albergínia i el carabassí. Finalment hi incorporam la tomàtiga, ho salpebram i, quan s'hagi cuinat ho reservam.

Posam a macerar els filets de llobarro amb sal i pebre bo. Ho reservam.

Elaboració de la salsa Beurre Blanc: A molt poc foc, fonem l'oli amb la mantega i amb molt de compte hi incorporam l'all, la ceba i el porro. S'ha de coure però sense que es dauri. A continuació, hi abocam el brou de peix i ho deixam reduir fins que s'hagi evaporat gairebé tot el líquid. Procedim de

la mateixa manera el vi blanc. Després hi afegim la crema de llet, ho salpebram i ho tornam deixar reduir, aquesta vegada, però, només fins que agafi consistència. Finalment ho trituram amb la batedora i, després de colar-ho, ho reservam.

Muntatge del plat: Marcam els filets de llobarro a la planxa per la part de la pell durant molt poc temps. Llavors, per acabar-los de coure, els posam al forn a 180° durant 4 o 5 minuts. Servim els filets a damunt una base de samfaina amb un rajolí de salsa Beurre Blanc al voltant.

56. GAMBES FABIOLA

Gustí Capellà Barceló "de Can Mulet". (Algaida, 1943)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- ½ kg de gambes fresques
- 300 g d'arròs
- ½ l de crema de llet
- 1 ceba tallada petita
- 1 cullerada sopera de salsa demi-glace o espanyola
- ½ copa de brandi
- 1 cullerada sopera de Ricard o Pernod
- 2 cullerades de mantega
- julivert picat
- sal i pebre bo

Per preparar aquest plat d'origen francès, primer bullim l'arròs dins aigua amb un rajolinet d'oli i un pessic de sal, el colam i el reservam.

Tot seguit, dins d'una paella amb la mantega fregim les gambes a foc viu durant molt poc temps (només volta i volta), les flamejam amb el brandi i també les reservam. Dins la mateixa paella, aprofitant la mantega i el líquid de cocció de les gambes, hi fregim la ceba fins que s'hagi enrossida i, després, hi afegim la salsa demi glace i la crema de llet. Ho deixam reduir i llavors hi abocam una cullerada de Ricard o Pernod, les gambes i el julivert picat.

Muntatge: Feim una corona amb l'arròs bullit amb l'ajuda d'un motllo. Al centre hi col·locam les gambes juntament amb la salsa. Ho podem adornar amb una mica més de julivert picat per damunt.



La **salsa demi glace** és una salsa fosca elaborada a partir d'un fons obscur lligat amb roux fosc (farina torrada i mantega). És una derivada de la salsa espanyola (generalment reduïda a 2/3 del seu volum). És una salsa molt elaborada.

57. LLAMPUGA AMB TUMBET

Margalida Fullana Mudoy "de Can Gofis" (Algaida, 1930)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- ♦ 1 llampuga neta d'aproximadament 1 kg
- ♦ 1 pebre vermell
- ♦ 2 albergínies
- ♦ 4 patates
- ♦ salsa de tomàtiga fregida (aprox. mig litre)
- ♦ 1 cabeça d'all
- ♦ 1 fulla de llorer
- ♦ 1 llimona
- ♦ sal i pebre bo
- ♦ oli d'oliva

Tallam la llampuga en trossos i la deixem marinar amb sal, pebre bo i el suc de la llimona durant 2 hores. Després prepararem la verdura: primer tallam la patata a rodanxes, la fregim amb alls fins que estigui daurada i la retiram. A continuació, fregim el pebre vermell tallat a daus i, finalment, l'albergínia.

Seguidament, passam per farina la llampuga i la fregim amb alls dins del mateix oli que hem preparat les verdures. Ha de quedar ben daurada.

Per finalitzar muntem el plat: Dins d'una greixonera posam la patata a baix i, a damunt fent sostres, la llampuga, l'albergínia i el pebre vermell. Finalment hi incorporam la salsa de tomàtiga i ho encalentim tot plegat al foc devers cinc minuts.



LA LLAMPUGA

"Quan llampega, llampuga". Aquesta dita prové del fet que a finals d'estiu, quan s'inicia la pesca de la llampuga, solen produir-se moltes tempestes.

El consum és tradicional a les Balears des de ben antic: alguns tractats de cuina medieval ja fan referència a la utilització d'aquest peix en diverses receptes.

La pesca es realitza amb llaüts, mitjançant les llampugueres (una mena de xarxes) o la tècnica de la fluixa.

La llampuga és un peix blau, per tant la seva carn és rica amb àcids grassos poliinsaturats que contraresten les taxes de colesterol i les converteixen en un recurs per a la prevenció de malalties cardiovasculars. La seva carn és saborosa, de gust intens i característic.



58. MILFULLS DE SALMÓ FARCIT D'ESPINACS I GAMBES

Jaume Ridó Xoriguera (Manresa, 1958). Restaurant Binicomprat (Algaida)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 2 cebes
- 2 tomàtiques
- 1 pastanaga gran
- 1 manat d'espínacs
- 20 gambes
- 8 musclos
- 2 carabassins verds
- 300 g de salmó fresc
- 1 copa de brandi
- 1 l de brou de peix
- 150 g d'allioli
- sal
- mantega

Per al farcit de la pasta de fulls: Pelam les gambes i guardam els caps. Netejam els espínacs, els tallam finament, i els blanquejam. A continuació, fregim la ceba amb un poc de mantega i en esser cuita hi afegim una dotzena de gambes, els espínacs i ho mesclam tot. Ho salam i ho reservam.

Elaboració del milfulls: Després de tallar el salmó i el carabassí en tires fines, ho compondrem en capes alternades de carabassí, salmó i farcit. Aquesta operació la feim una altra vegada i acabam amb una tira de salmó. Llavors, embolicam els milfulls amb tires de carabassí amb la finalitat que ens quedi un boliquet. Per acabar, napam

amb allioli amb una màniga pastissera i ho cuinam devers 20 minuts al forn.

Salsa de marisc: Tallam la pastanaga, la ceba i la tomàtiga i feim un sofregit amb els caps de les gambes. Ho flamejam amb el brandi i finalment hi afegim el brou de peix. Després de deixar-ho reduir, ho passam pel colador xinès i ho reservam.

A part, cuinam 8 musclos i 8 gambes que ens serviran per a la presentació del plat.

Presentació: Dins d'un plat posam la salsa de marisc al fons i un milfulls damunt. Ho decoram amb 2 musclos i 2 gambes. Podem acompanyar aquest plat amb patata tornejada i bullida.

59. MUSCLOS FARCITS DE PEIX I MARISC

Maria Capellà Amengual "Basseta". (Algaida, 1926)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 16 musclos grossos
- 200 g de peix net (rap, bacallà, lluç...)
- 150 g de gambes pelades
- 100 g de cebes
- 1 tassó de vi blanc
- ¼ l de salsa beixamel
- ½ l fumet de peix
- ½ l de crema de llet
- ½ l salsa tomàtiga fregida
- 2 ous
- 75 g de farina de blat de les Índies
- 2 grans d'all
- 1 fulla de llorer
- julivert picat
- pa ratllat
- oli d'oliva
- pebre bord
- sal i pebre bo

Netejam els musclos i els posam a bullir fins que s'obrin. Els treim de les closques i els reservam.

Per preparar el farcit, dins d'una paella, fregim la ceba picada, els alls i el llorer. Hi afegim el peix, les gambes i els musclos, tot picat

gruixut, i ho deixam coure uns minuts. A continuació, hi posam un poc de pebre bord, julivert picat i el vi blanc i ho deixam reduir. Finalment incorporam la crema de llet i el fumet de peix i ho salpebram i ho tornam deixar reduir un poc més.

A part, dins d'un tassó amb un poc d'aigua, desfeim la farina de blat de les Índies i l'afegim al farcit, perquè ens quedi ben espès.

Una vegada el farcit ha refredat, omplim les closques dels musclos amb aquesta massa i els cobrim amb la salsa beixamel i ho tornam deixar refredar perquè tot plegat agafi consistència.

Per acabar, passem els musclos primer per ou batut i després per galleta picada, i els fregim amb abundant oli calent. Podem servir aquest plat amb salsa de tomàtiga fregida.



60. PASTÍS DE MARISC

Francisco Fullana Gelabert "Can Serra". (Algaida, 1969)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 placa de pasta de fulls d'aproximadament 30 x 25 cm
- 250 g de gambes pelades
- 250 g musclos sense closca
- 250 g de barretes de cranc (surimi)
- 75 g de copinyes sense closca
- 1 pot de maionesa (250 ml)
- sal

En primer lloc, coem la placa sencera de pasta de fulls al forn i, en esser cuita, la reservam.

Dins aigua bullint, cuinam les gambes, els musclos i les copinyes. En esser cuites ho treim de l'aigua i ho deixam degotar. Quan hagin refredat hi afegim les barretes de cranc tallades a daus i hi posam sal. A continuació ho mesclam amb la maionesa.

Per finalitzar, xapam pel mig la placa sencera de pasta de fulls i la farcim amb el marisc. Ho hem de menjar fred.



El **surimi** és la matèria primera per elaborar succe-danis de marisc com, per exemple, els bastonets de cranc. És d'origen japonès i en un principi es prepara artesanalment a partir de peix fresc esmicolat. És una font rica de proteïnes d'un alt valor biològic perquè conserva, en bona part, les proteïnes del peix. Té un percentatge de grassa baix (depenent dels ingredients afegits) però una alta aportació de sodi.

61. PEBRES DEL PIQUILLO FARCITS DE MARISC

Catalina Trobat Oliver "Pixedis". (Algaida, 1951)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 4 coes de rap petites
- 250 g gambes fora pelar
- 1 llauna de pebres del piquillo sencers
- 8 esclata-sangs
- 2 alls
- 1 manadet de julivert
- 2 cebes
- ½ l de crema de llet
- 200 g de mantega
- pebre bord dolç
- pebre bord coent
- sal i pebre bo
- nou moscada

Per preparar el farcit, per una banda bullim el rap i, per l'altra, fregim les gambes amb mantega, sal i pebre bo. Quan les gambes siguin cuites, les pelam i reservam els caps i les pells per posteriorment afegir a la salsa.



Els **pebres del piquillo** constitueixen una varietat singular i única. A Navarra gaudeixen de la Denominació d'Origen (DO) Piquillo de Lodosa, amb exigents especificacions de qualitat. Destaquen pel color roig intens de la carn, la mida petita, la textura carnosa i fina i el sabor dolçenc i alhora lleugerament picant.

A continuació, sofregim amb un poquet de mantega la ceba, els alls, els esclata-sangs i el julivert i ho deixam coure uns minuts. Llavors, hi afegim el rap i les gambes, ho salpebram i hi incorporam mig tassó d'aigua de crema de llet i un polsim de nou moscada. Ho deixam refredar i seguidament farcim els pebres del piquillo anant alerta a no espenyar-los.

Per elaborar la salsa, fregim 1 ceba tallada petita i llavors hi afegim el caps i la pell de les gambes, 2 cullerades de pebre bord dolç i mitja cullerada de pebre vermell coent. En esser cuit, ho capolam amb el pasapuré i ens quedarà una salsa bastant espessa. Per acabar la salsa, la tornam a encalentir i hi afegim a poc a poc la resta de la crema de llet.

Per servir el plat, cobrim els pebres amb la salsa i els servim ben calents. Es poden acompanyar amb arros bullit o patates tornejades.



62. POP AMB CEBA

Magdalena Bennàssar Català.
(Palma, 1926)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- ♦ 3 kg de pop
- ♦ 2 i 1/2 kg de cebes
- ♦ 4 tomàtiques de ramellet
- ♦ 2 cabeces d'all
- ♦ 2 fulles de llorer
- ♦ 1 cullerada petita de pebre bord dolç
- ♦ 1 cullerada petita de pebre bord coent
- ♦ 1 pebre coent
- ♦ 1 copa de brandi
- ♦ oli d'oliva
- ♦ sal i pebre bo

Posam el pop dins d'una olla amb una fulla de llorer, una cabeça d'all i una grapadeta de sal. Ho hem de deixar bullir 1 hora i mitja. Abans de treure'l de l'olla hem de comprovar que sigui ben cuit.

A part, dins d'una greixonera, fregim l'altra cabeça d'all amb una fulla de llorer i el pebre coent i, tot seguit, hi afegim

la ceba tallada.

En esser cuita hi incorporam la tomàtiga ratllada, el pebre bord dolç i coent, i ho deixam coure uns

minuts. Per acabar, hi posam el brandi i el pop tallat a trossos. Deixam que s'acabi de coure tot plegat entre 10 i 15 minuts.

63. RAP AMB SALSA DE MARISC

Andreu Gelabert Bibiloni "de Marina". (Algaida, 1951)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 rap d'aprox. 2 kg
- 8 gambes
- 1 sípia
- ½ kg de musclos
- 1 ceba
- 3 tomàtiques de ramellet
- 1 l de fumet de peix
- farina
- oli d'oliva
- sal i pebre bo



EL RAP

El rap és un peix d'un aspecte no molt agradable, però això no amaga que no sigui molt apreciat pel seva qualitat gustativa. Al mercat hi ha dos tipus: el comú, que té la part interior del ventre de color blanc, i el rap de ventre negre, amb la carn més saborosa, ferma i semblant a la de la llagosta.

El rap correspon a la família de peixos blancs i en conseqüència té molt poc contingut de greix. Aporta vitamines del grup B que ens ajuden a la producció de glòbuls vermells i blancs, i minerals, sobretot potassi, necessari per al sistema nerviós i l'activitat muscular.

És recomanable per a persones grans i nens, ja que no té espines.

Netejam el rap i el tallam a rodanxes. Les salpebram, les passam per farina, les fregim i les reservam.

A continuació pelam les gambes i en guardam el cap.

Fregim la ceba picada, hi incorporam la tomàtiga ratllada i el cap de les gambes i ho deixam coure tot plegat 10 minuts i ho passam tot pel colador xinès.

A part, fregim la sípia tallada a trossos i, quan és cuita hi afegim les gambes.

Obrim els musclos al vapor.

Posam la salsa que hem preparat al foc, hi abocam el fumet i ho deixam coure devers 10 minuts. Llavors hi afegim la sípia amb les gambes, els musclos i, en darrer lloc, el rap.

Ho deixam confitar tot plegat durant 5 minuts i ja ho podem servir.



El **fumet** és un brou blanc elaborat a partir de peix o restes de peix i hortalisses (pastanaga, ceba i porro). És un brou base en la cuina. L'anomenat fumet llarg porta vi blanc.



64. SALMÓ AMB ALLIOLI GRATINAT I SALSA DE PANSES I PINYONS

Coloma Mascaró Barceló "Cristera".
(Algaida, 1947)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 600 g de salmó
- 20 g de panses
- 4 dl d'oli
- 2 ous
- 400 g de tomàtiga
- 20 g de pinyons
- alls
- sal i pebre bo
- llorer
- moradux

Llevam l'espina al salmó i el tallam en supremes. Preparem una salsa de tomàtiga amb alls, una fulla de llorer, un brot de moradux, sal i pebre bo. En esser cuïta, hi afegim les panses i els pinyons. Posam sal i pebre bo a les supremes del salmó i les marquem a la planxa i, finalment, preparem un allioli.

Abocam la salsa de tomàtiga dins d'una palangana de forn i hi col·locam les supremes de salmó i, damunt d'aquestes, una culleradeta d'allioli. Ho gratinam al forn.

Podem acompanyar aquest plat amb una guarnició de patates, pastanaga i bròquil bullit.



L'ALL

Des de ben antic, a l'all (*Allium sativum*) li han atribuït moltes virtuts curatives.

El seu anàlisi bromatològica sorprèn per l'alta aportació energètica gràcies sobretot a la riquesa en proteïnes i hidrats de carboni. Té moltes propietats curatives: ens ajuden a regular els problemes de colesterol, la hipertensió arterial i l'arteriosclerosi. Si estam refredats és un excel·lent expectorant i desinfectant.

L'all està en la base de la nostra cuina i són molt nombrosos els plats que el fan servir. N'és un bon exemple l'allioli.



65. SALMÓ AMB TARONJA I LLIMONA

Margalida Peña Melis.
(Palma, 1972)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- ◆ 4 llom de salmó
- ◆ margarina
- ◆ sal i pebre bo
- ◆ suc de taronja
- ◆ suc de llimona

Posam el salmó amb sal i pebre bo dins d'una rostidora untada amb margarina. Hi incorporam el suc de taronja i de llimona, a parts iguals, sense acabar de tapar el peix, i ho enfornam entre 10 i 15 minuts a 180°.

En esser cuit, ho deixam reposar un poc abans de servir perquè la salsa (el suc dels cítrics, la margarina i la grassa que amolla el peix durant la cocció) s'acabi d'espessir.



EL SALMÓ

Relació qualitat preu, el salmó és molt assequible, i el trobarem sempre al mercat gràcies a què a l'actualitat es cria massivament a granges marines. A més de fresc, el podem trobar fumat i marinat.

Està inclòs dins la categoria dels peixos blaus i ens aporta greixos insaturats Omega-3 que contribueix a baixar els nivells de colesterol i triglicèrids. Gràcies a l'aportació de vitamines i minerals és beneficiós per a la pell, els ossos, les dents.

El salmó fresc ens aporta menys calories, unes 180 per cada 100 g, mentre que el fumat o marinat entre 250 i 300 per cada 100 g.

66. SÍPIES AMB SOFREGIT

Gregorio Ruiz Muñoz. (Talarrubias, Badajoz, 1960)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 kg de sípies
- 4 manats de ceba tendra
- 100 g de panses
- 100 g de pinyons
- 1/2 dl d'oli
- 400 g de tomàtiga pelada i picada
- 3 dl de brou de peix o aigua
- un poc de julivert picat fi
- sal i pebre bo
- 1 cullerada de pebre bord dolç o coent

Netejam les sípies, les trossejan i les bullim dins brou de peix o aigua fins que ens quedin tendres. Seguidament, posam una greixonera al foc amb oli calent i hi afegim les sípies, les cebes tendres tallades i netes, les panses i els pinyons. En ser cuit hi incorporam el pebre bord, ho mesclam i hi afegim la tomàtiga. Hi posam sal i pebre i ho deixam coure a foc lent devers deu minuts. Per acabar, ho decoram amb julivert picat.

Postres



67. AMARGOS

Antònia Tous Fullana "Cuitora". (Algaida, 1933)



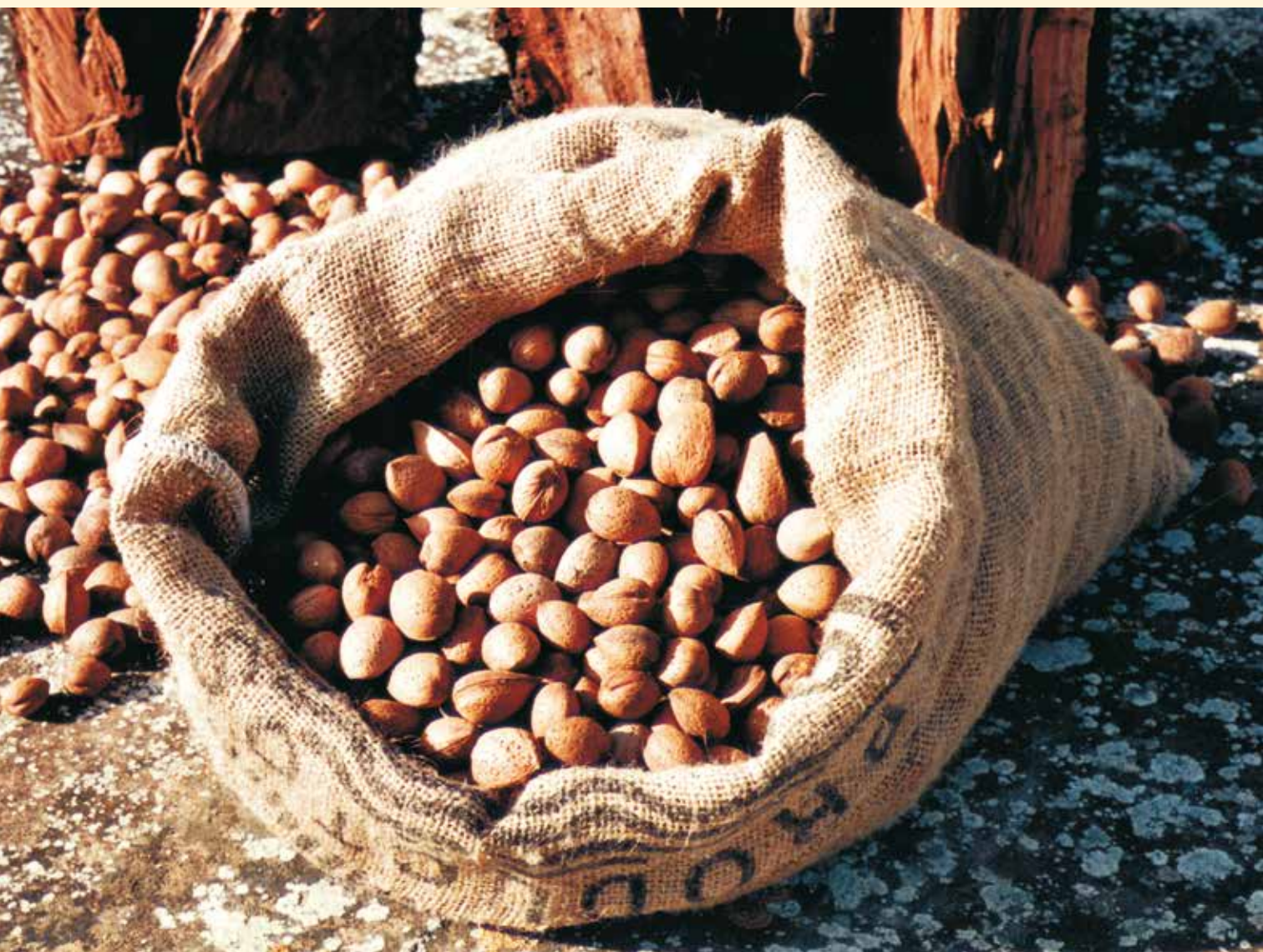
INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 500 g d'ametlles crues pelades
- 500 g de sucre
- 1 ou
- 1 llimona
- canyella en pols

Separam el vermell del blanc i el pujam fins deixar-lo a punt de neu. Capolam les ametlles i les mesclam amb el sucre, el vermell de l'ou i el blanc. Hi afegim un poc de pell de llimona ratllada i una cullerada petita de canyella.

Per elaborar els amargos, feim bolletes de pasta i les col·locam damunt una llauna untada d'oli.

Són molt bones de coure, n'hi ha prou amb enfornar-les entre 10 i 15 minuts.





68. BUNYOLS DE PATATA I POMA

Francisca Oliver Sastre "Rita". (Algaida, 1927)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 kg de patates
- 1 poma
- 6 ous
- 1 paquet de llevat en pols
- farina fluixa
- oli d'oliva

Pelam les patates i les pomes, les bullim i, quan siguin cuites, les esclafam amb una forqueta. En esser fredes, hi incorporam els vermells dels ous i ho remenam bé.

A continuació, molt a poc a poc perquè no faci grums, hi afegim tota la farina tamisada que es begui. A part, pujam els blancs dels ous i ho mesclam tot. Finalment, hi afegim el llevat en pols.

La pasta ha de tenir consistència abastament perquè els bunyols es puguin elaborar amb la mà i que quedi el forat al mig cada vegada que els tiram dins l'oli d'oliva calent.

Recomanam fregir els bunyols dins d'una paella fonda, i tenir preparada una tassa d'aigua per remullar-hi els dits perquè la pasta no s'hi aferri tant.

69. BUNYOLS DE VENT AMB CREMA PASTISSERA

Maria Jaume Fullana "Moja". (Algaida, 1972)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

PER LA PASTA:

- 200 g de farina fluixa
- 1 tassellet de cafè de saïm
- 3 tassellets de cafè d'aigua
- sal
- 6 ous

PER A LA CREMA:

- 1 i 1/2 llet
- 300 g de sucre
- 6 vermells d'ou
- 100 de farina de blat de les Índies
- una cullereta de vainilla en pols
- sucre amb pols per decorar

OPTATIU:

- clovella de llimona i tub de canyella



Per fer la pasta, posam una greixonera al foc amb l'aigua, el saïm i un poc de sal. Quan comença a bullir, hi afegim la farina i ho remenam fins que la pasta no quedi aferrada al recipient. És molt important no aturar-se de moure la pasta perquè és crema fàcilment. La deixam refredar una mica i començam a incorporar-hi els ous d'un en un, anant amb compte que la massa l'hagi absorbit abans de posar-n'hi un altre.

A continuació, feim bolletes de pasta amb dues culleres soperes i les posam damunt una llauna coberta de paper de forn, tenint en compte de col·locar-les un poc separades perquè s'estufen durant la cocció. Seguidament les introduïm dins del forn ja calent a 220° durant 25 minuts. Durant tot aquest temps no hem d'obrir la porta del forn fins que siguin cuites perquè perden volum.

Per elaborar la crema, encalem, reservant-ne un tassó, la llet amb el sucre i la culleradeta de vainilla. Mesclam dins del tassó de llet que hem apartat, la farina de blat de les Índies i els vermells d'ou i, quan la llet comença a bullir, ho abocam. Tot d'una ho començam a remenar i quan hagi espessit ho retiram del foc. Ho deixam refredar.

Feim un tallet als bunyols i els farcim amb la crema amb l'ajut d'una cullera o d'una màniga pastissera. Per acabar els espolsam amb sucre en pols.

70. COCA DE PINYA

Joan Mascaró Fullana "des Molí de sa Punta". (Algaida, 1986)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 pot de pinya amb almívar
- 5 ous
- 250 g de sucre
- 250 g de farina
- 1 tassa d'oli de gira-sol
- 1 sobre llevat en pols
- sucre cremat
- mantega per untar el motllo

Untam el motllo amb la mantega, col·locam les tallades de pinya al fons i hi posam el sucre cremat per damunt.

Separam el blanc de l'ous del vermell i mesclam el vermell amb el sucre, la farina i l'oli.

A continuació, pujam els blancs de l'ou, hi barrejam el llevat i ho incorporam a la massa que em preparat. Quan estigui ben mesclat, ho abocam dins del motllo i ho posam al forn, que prèviament haurem encalemit, i coem la coca mitja hora entre 120° i 140°.

En esser cuita, la giram i la desmotllam. La podem decorar posant una cirera enmig de cada tallada de pinya.





71. COCA DE TARONJA

Joana Maria Llaneras Oliver "Eugènia". (Algaida, 1942)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 200 g de farina
- 175 g de sucre
- 200 g de mantega
- 4 ous
- $\frac{3}{4}$ de llevat de sobre en pols

- ratlladures de pell de taronja
- ratlladures de pell de llimona

PER A L'ALMÍVAR:

- 200 g de sucre
- el suc de dues taronges
- el suc d'una llimona

Començam pujant els blancs dels ous i els reservam. A continuació mesclam els vermells, el sucre, la ratlladura de les dues taronges i la llimona, la mantega i el llevat. Quan està ben barrejat, hi afegim els blancs pujats amb molt de compte. Ho enfornam dins d'un motllo untat de mantega a 170° durant 30 minuts.

Per a preparar l'almívar, posam el sucre i els sucs de taronja i de llimona al foc i ho remenam fins a aconseguir l'almívar.

Per emborratxar la coca punyim el pastís amb una forqueta i, des del centre a la vorera, hi anam abocant poc a poc l'almívar. L'hi hem de posar tot, encara que ens sembli molt.

72. COCA DOLÇA RÀPIDA

Francisca Fiol Oliver "des Porxo". (Algaida, 1933)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 4 ous
- 250 g de sucre
- 250 g de farina de força
- ½ tassó de llet
- ½ tassó de suc de taronja
- sucre en pols
- ¼ de tassó d'oli
- 1 sobre llevat en pols

Separam el blanc del vermell dels ous i pujam els blancs ben pujats. A part, barrejam els vermells amb el sucre i hi afegim la farina, la llet i l'oli i ho mesclam bé. Finalment hi incorporam el llevat. Ens ha de quedar una pasta clareta.

Untam un motllo amb saïm i farina i enfornam la massa entre mitja hora i tres quarts d' hora a 180°. Esperam a què refredi per desemmotllar-la i la decoram amb sucre pols.

73. COQUES DE NADAL O COQUES BAMBES

Bernat Fullana Martorell "Can Serra". (Marratxí, 1950). Forn de sa Creu (Algaida)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 kg de farina de força
- 3 ous
- 300 g de sucre
- 150 g de saïm
- 30-40 g de llevat
- aigua

Mesclam la farina amb tots els altres ingredients: els ous, el sucre i el saïm i ho mesclam tot ben mesclat. A poc a poc, hi anam incorporant l'aigua teba amb el llevat dissolt i ho mesclam fins que la massa prengui consistència.

Feim les coques i les posam al forn 30 minuts a 180° damunt de paper d'estrassa untat amb saïm.

74. DITS DE PAPA

Sílvia Pons Vanrell "de Cal Dimoni". (Binissalem, 1978)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

PER A LA PASTA:

- 500 g de farina
- 250 g de llet
- 125 g d'oli d'oliva

PER A LA CREMA:

- ½ l de llet
- 20 g de farina de blat de les Índies

- 2 gotes de vinagre
- sal
- 5 vermells d'ou
- 4 cullerades de sucre
- 1 bocí de canyella
- les ratlladures d'una taronja i d'una llimona

Per elaborar la pasta mesclam la farina amb un poc de sal, la llet, l'oli i unes gotes de vinagre. Quan tenim la massa al punt, l'embolicam amb paper film i la deixam reposar durant 30 minuts dins la nevera. Passat aquest temps, estiram la pasta i la tallam a tires. A continuació, enrodillam les tires a un



canó de ferro i les fregim. Antigament s'empraven canyes seques per enrotllar la pasta. Quan la pasta és cuita, treim el canó de ferro i ens quedarà un tub de pasta. Per preparar la crema posam al foc la llet (en reservam un tassó), la canyella, les ratlladures de taronja i llimona i ho deixam bullir durant 5 minuts. En un altre recipient, barrejam el tassó de llet que hem reservat, la farina de blat de les Índies i els 5 vermells d'ou i ho treballam bé fins aconseguir una mescla homogènia. Seguidament, abocam aquesta mescla dins la llet que hem cuinat amb les ratlladures i la canyella i ho deixam bullir 5 minuts més sense deixar de remenar-ho en cap moment.

Llevam la crema del foc i la transvasam a un altre recipient perquè es refredi. De tant en tant la remenam amb una cullera de fusta. En esser freda, amb l'ajut d'una màniga pastissera, farcim els tubs de pasta que hem fregit. Finalment els posam sucre en pols per damunt.

75. FIGUES SEQUES ARREBOSSADES

Zeny Florinda Florinda "d'en Tomeu Vistós". (Niteroi, Brasil, 1943)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 20 figues seques blanques i toves
- 60 g d'ametlles torrades i pelades
- 20 g de pinyons
- 25 g de panses
- 150 g de farina
- 1 cullerada d'oli
- 1 pessic de canyella mòlta
- 1 pessic de clau mòlt
- ½ tassó de rom
- oli per a fregir

A poc a poc, en un bol, dissolem la farina amb un poc d'aigua i una cullerada d'oli fins a aconseguir una pasta cremosa i suau.

Per preparar el farcit, picam no massa fines les ametlles i els pinyons; obrim les panses per treure les llavors i les deixam en remull en el rom du-

rant mitja hora. Després mesclam amb molta cura tots aquests ingredients amb el rom i hi afegim les espècies.

Amb un ganivet ben esmolat, xapam les figues per curt sense acabar-les de tallar, deixant-les unides per un costat, i les omplim amb petites quantitat de la mescla. Les estremem al voltant del tall de manera que quedin ben tancades.

En una paella encalentim oli en abundància i, després de passar les figues una per una per la pasta d'arrebossar, les dauram. Quan estiguin al punt les retiram amb una giradora i les posam damunt paper absorbent per retirar l'excés d'oli. Les hem de servir molt calentes.



LA FIGA

Tradicionalment Algaida ha estat un poble de figues i figueres. En temps antic, moltes eren les persones que basaven part de la seva economia en els figuerals, ja sigui directament recol·lectant els fruits (per assecar-los o per confitar-los) o ja sigui com a aliment del bestiar porcí.

La figuera és un dels arbres més característics de les terres mediterrànies. Durant molts d'anys ha conformat el paisatge agrícola de Mallorca. N'hi ha moltíssimes varietats: coll de dama, bordissot, paratjal, martinenca, alicantina, forastera, etc.

Les figues són carneses, plenes de petites llavors i carregada de substàncies ensucrades. Si les deixam madurar a l'arbre gaudirem de l'aroma i la dolçor de la seva carn.

Les figues contenen una gran quantitat d'aigua i són energètiques perquè són riques en hidrats de carboni (sacarosa, glucosa, fructosa). Contenen també fibra que ens ajuda a millorar el trànsit intestinal.

La tradició diu que una figa per ser bona ha d'estar clivellada, ha de tenir el coll o capoll en bon estat i una gota de mel que surti de l'ull.



76. HIMGOLILLOS

Bartomeu Palmer Mulet "Valentí". (Algaida, 1959)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- ♦ 250 g d'ametlles picades
- ♦ 250 g d'avellanes picades
- ♦ 250 g de sucre
- ♦ 4 ous
- ♦ ½ copa moscatell dolç
- ♦ farina
- ♦ canyella
- ♦ sucre en pols

Mesclam les avellanes, les ametlles, el sucre, els ous, el moscatell i un poc de canyella.

Amb aquesta pasta es fan diferents formes o figures, les enfarinam i les posam damunt d'una palangana i les deixam reposar fins que han pres consistència. Seguidament, les fregim dins d'una paella i llavors, ben eixutes d'oli, les passam per sucre en pols i una mica de canyella i ja les podem servir.



77. PASTÍS DE XOCOLATA

Germán Gómez Villegas. (San Martín, Buenos Aires, Argentina, 1969).

Forn Can Xiscos (Pina)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 600 g de farina de força
- 5 ous
- la ratlladura d'una llimona
- 1 tassó d'aigua de llet tèbia
- 1 tassó d'aigua de sucre
- 1 i ½ sobres de llevat en pols
- 2 rajoles de xocolata de cobertura

Dins d'un bol barrejam la llet, el sucre i els ous, i hi afegim la ratlladura de la llimona. Amb una batedora elèctrica ho tornam a mesclar fins que ens quedi una massa espumosa, hi incorporam 1 rajola de xocolata fosa i el llevat en pols.

Abocam la pasta dins d'un motllo untat amb saïm i farina i ho enfornam devers 45 minuts a 180°.

Quan hagi refredat, el desemmotllam i cobrim el pastís amb l'altra rajola de xocolata fosa. Ho tornam deixar refredar.



EL CACAU I LA XOCOLATA

El cacau són les llavors d'un arbre intertropical originari d'Amèrica Central. Els maies l'usaven com a aliment, com a beguda (en una mescla d'espècies, mel, vainilla i cacau) i com a moneda. Els europeus conegueren el cacau quan arribaren al continent americà i ben aviat es va difondre per tota Europa.

La xocolata s'obté barrejant la pasta i la mantega de cacau amb sucre. Segons el percentatge de cacau i de sucre, la xocolata serà més o menys amargant.

La xocolata té un efecte tonificant i és una important font d'energia, especialment perquè conté hidrats de carboni i greixos. També ens aporta ferro i és un antioxidant natural.

Les persones amb obesitat i malalties cardiovasculars n'han de moderar el consum perquè és molt calòric.

78. PÚDING DE COCO

Catalina Fullana Puigserver "de Can Fava". (Algaida, 1956)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 4 ous
- 100 g de coco ratllat
- ¼ l d'aigua
- 350 g de llet condensada
- 1 cullerada de sucre cremat

Mesclam amb una batedora elèctrica els ous, el coco ratllat, la llet condensada i l'aigua. Dins d'un motllo de púding hi posam, al fons, una base de sucre cremat i, seguidament, la mescla. Ho coem al bany maria dins del forn devers 45 minuts a 170°.

Abans de servir-lo ho hem de deixar reposar una hora.



79. PÚDING DE XOCOLATA AMB ENSAÏMADA

Felip Fiol Puigserver. (Sant Jordi, 1962). Forn de Can Bernat (Algaida)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 l de llet
- 250 g de sucre
- 8 ous
- 200 g de xocolata per coure
- sucre caramel
- 2 ensaïmades del dia abans

Bullim la llet i hi afegim la xocolata fins que es desfaci completament. Llavors, mesclam els ous amb el sucre i els incorporam a la llet amb xocolata, ho barrejam i ho passam tot per un colador.

Untam un motllo amb mantega i hi escampam un poquet de sucre caramel al fons. A trossets, hi posam les ensaïmades i, llavors, hi abocam la mescla que hem preparat.

Ho enfornam i ho coem al bany maria.

80. QUARTOS DE MALLORCA (RÀPIDS)

Rafel Alabarce Bonet. (Felanitx, 1983). Forn de Plaça (Algaida)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 2 tassons d'aigua de farina
- 2 tassons d'aigua de sucre
- 12 ous
- 2 sobres de llevat en pols

Posam dins d'una batedora tots els ingredients junts: la farina, el sucre, els ous i els sobres de llevat en pols, i ho mesclam tot devers 6 minuts a potència ràpida.

Omplim motlles de paper petits i els enfornam a 180° entre 15 i 20 minuts.



81. RUBIOLS PASTA DE FLOR

Jaume Oliver Linares. (Algaida, 1972). Forn de Can Salem (Algaida)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 kg de farina fluixa
- 6 vermells d'ou
- 1 tassa d'oli
- 1 tassa de suc de taronja
- ½ tassa de moscatell
- 250 g de sucre

Mesclam tots els ingredients i els deixam reposar. Després feim bolles de pasta de 75 g i elaboram els rubiols de la manera clàssica.

Es poden farcir de cabell d'àngel flor, confitura, xocolata, brossat, etc.



La pasta flor és una pasta estufadissa de color groguenc que es fa servir a Mallorca per a fer panades i robriols. S'elabora a partir de farina, blanc d'ou, saïm, sucre, oli i suc de taronja.



L'AMETLLA

A finals del mes de gener, quan comença a retirar-se el fred, a Mallorca els ametllers comencen a florir. Al camp es dibuixen paisatges de colors que han inspirat a artistes i pintors.

L'ametller és un arbre de cultiu força antic. Té unes dimensions variables que s'adapta molt bé al clima mediterrani. La llavor és l'ametlla, blanca i allargada, i recoberta d'una fina pell marró. Té un sabor suau, agradable, amb un toc de dolçor. Si la torram es torna més cruixent i aromàtica.

L'ametlla conté una concentració de les fraccions nutritives perquè té un baix contingut d'aigua. Les aportacions proteïques són altes, de bona qualitat i d'alt valor biològic.

El seu component majoritari és l'oli, predominant els àcids grassos saludables oleic i linoleic com a l'oli d'oliva. Ens aporta vitamina E, que té un paper antioxidant, i una quantitat notable de fibra ideal pel bon funcionament intestinal.

L'ametlla forma part de molts dels nostres plats, com ara torrons, *amargos*, gató, confits, llet d'ametlla, gelat, licor, etc.



82. TAMBOR D'AMETLLA

Maria Jaume Salas "Mindona". (Algaida, 1950)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 tassó d'ametlla crua sense pelar tallada
- 1 tassó de sucre
- 1 llimona



El **tambor** és un crocant, un dolç elaborat amb fruits secs (avellanes, ametlles, etc.) endurit amb caramel.

Posam els bessons d'ametlla al foc a dins d'una paella i els remenam dos minuts. Hi afegim el sucre i ho continuam remenant fins que s'ha fus i està a punt de caramel. Hem d'anar molt alerta a què el sucre no es cremi.

Prèviament haurem untat una llauna amb oli i n'haurèrem eliminat l'excés amb un paper perquè el tambor no quedi oliós.

Quan el sucre i l'ametlla estiguin al punt, ho abocarem damunt la llauna i amb mitja llimona ho aplanarem fins que quedi ben prim.

83. TIRAMISÚ DE MADUIXA

Juan Carlos Rebassa Mut. (Pina, 1981)



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

PER A LA CREMA DE MASCARPONE:

- 2 vermells d'ou
- 25 g de sucre
- 100 g de formatge mascarpone
- 10 ml d'aigua

PER A LA PLANXA DE BESCOUIT:

- 70 g de polpa de maduixes
- 2 vermells d'ou
- 4 g de blanc d'ou en pols
- 70 g de sucre
- 70 g de farina

PER AL SUC DE MADUIXES:

- 200 g de maduixes
- 50 g de sucre

PER A LA PRESENTACIÓ:

- cacau en pols

Per preparar la crema de mascarpone, feim coure l'aigua amb el sucre sense deixar que bulli i hi abocam els vermells d'ou. Ho batem fins que hagi refredat i després, hi afegim el mascarpone. Ho mesclam delicadament.

Per elaborar la planxa de bescuit, batem la polpa de maduixes amb el blanc d'ou en pols, hi afegim els 2 vermells i hi incorporam, a poc a poc, la farina tamisada.

Ho enfornam dins d'una placa o planxa devers 15 minuts a 180°.

Per al suc de maduixes, barrejam les maduixes amb el sucre i ho coem al bany maria durant 1 hora. Ho colam i ho reservam.

Per muntar aquestes postres, posam dins d'una copa una capa de crema i una de bescuit (que haurem emborratxat amb el suc de maduixa). Continuem posant una altra capa de crema, una altra de bescuit i acabam amb una darrera de crema. Ho empolsam amb cacau i acabam d'omplir la copa amb el suc de maduixa.



El **mascarpone** és un formatge originari de la Llombardia, Itàlia, i s'elabora amb nata dolça. Té la textura cremosa, és de color blanc i de gust suau.



MARIDATGE

Si mirau el diccionari podreu trobar que **MARIDATGE** significa 'casament d'una dona' i també 'unió', 'enllaç íntim'; per tant, podem pensar que quan parlem de maridatge en el món de la gastronomia parlem d'un enllaç entre el plat i la beguda, i a la cultura mediterrània la beguda és el vi. Aquest enllaç ha d'esser el més interessant i equilibrat possible, ja que ens ha de fer gaudir tant del plat com del vi; per això no és adequat que el vi domini sobre el plat, ni que el plat domini sobre el vi i com que cada un de nosaltres tenim gusts diferents és difícil donar unes normes fixes per a cada plat, però sí que podem establir certs criteris per maridar millor les receptes que teniu en aquest llibre.

El més interessant és poder experimentar: abans de casar-se, poder festejar, i durant aquest període de festeig, anar tastant combinacions diferents fins arribar a trobar el maridatge perfecte. El més important és tenir idees clares per poder fer aquest festeig amb les millors condicions.

La primera és tenir una copa adequada: copes amples de base, en forma de tulipa. És a dir, redones o en oval truncat a la part superior; copes altes d'un bon cristall que ens faran fruitar millor del vi.

El vi s'ha de servir a la temperatura adequada per poder gaudir-lo completament. En el cas dels blancs joves i rosats els consumirem a entre 6 i 8 graus, els blancs de criança a 10 o 12 graus i els negres a entre 16 o 18 graus.

De regles, per poder maridar aquests plats amb els vins, n'hi ha moltes. La més popular és la de vins blancs amb peix i vins negres amb carns vermelles.



Aquesta regla, però, s'ha d'ampliar molt més i perfilar una mica.

És important maridar el cos i les característiques del vi amb el plat. Està clar que cada vi tindrà una intensitat diferent i que, aquesta, ha d'estar equilibrada amb la intensitat del menjar. Hem de considerar, també, la textura dels aliments perquè alguns se'ns adormen la boca i ens dificulten la percepció del vi. Així mateix, també hem de tenir en compte l'acidesa, i és molt adequat complementar l'acidesa d'un plat amb la d'un vi. Així, els plats que tinguin ingredients àcids, com algunes salses de fruites, necessitaran vins més àcids. Per altra banda, els menjars dolços no mariden gens bé amb vins molt àcids; en canvi, com és obvi, solen casar força bé amb vins dolços o secs amb acideses baixes. Finalment amb els menjars salats s'ha d'anar alerta a maridar-los amb vins molt alcohòlics.

Anem a concretar una mica perquè després, vosaltres, aneu tastant diferents combinacions: En el cas de les receptes de peixos al forn o fregits, normalment solen anar ben acompanyats d'un vi blanc afruitat o floral amb cos, tant un blanc de criança amb bóta com un blanc jove, però que sigui untuós, consistent i amb una certa acidesa com un premsal o un chardonnay. En els plats de marisc, el vi blanc continua essent un vi adequat, encara que aquí hi



podríem afegir vins més secs i també espumosos com el cava o champagne.

En el cas de la carn, sí que és veritat que els vins negres són els que tenen una major opció, però per a carns blanques poc consistents o per a carns amb salses fredes hi ha vins blancs de criança, amb cos i molt estructurats, que combinen perfectament, com són ara les varietats viognier, chardonnay o sauvignon.

L'apartat dels vins negres compta amb diferents tipus: negres joves, afruitats, lleugers o de criança curta, o també de llarga criança molt consistents on la presència de la fusta ens dona característiques més complexes i, per tant, hi caben totes les opinions. Hi ha vins negres com el pinot noir que poden maridar molt bé amb plats de peix com el salmó i també amb carns blanques.

Per a carns de caça menor el més interessant són els negres joves, aromàtics i afruitats com l'ull de llebre, el callet o el merlot i, si van acompanyades d'una salsa o d'herbes aromàtiques són més interessants els negres amb una petita criança. Les carns de caça major, que són més perfumades i amb gusts més forts, s'han d'acompanyar amb vins més potents, més contundents, per exemple un cabernet sauvignon o un syrah, encara que no han de ser vins excessivament vells, ja que a mesura que un vi es fa vell s'oxida i els tanins es suavitzen i no tenen tanta contundència.

Per a les postres, com ja hem apuntat, els més adequats són els vins dolços de les varietats moscatell, malvasia. I pels dolços amb xocolata els vins d'oporto.

El més difícil de maridar amb el vi són els plats d'escabetxats, ja que el vinagre no lliga molt bé amb el vi; per això s'aconsella no excedir-se amb el vinagre o en tot cas substituir-lo per una mica d'aigua.

Aquestes regles només són una petita orientació, ja que sempre hi haurà els gustos i la decisió personal. El més important és gaudir de les receptes amb un bon vi i una bona companyia.

Salut!

Andreu Oliver Tril
ENÒLEG

ÍNDEX ALFABÈTIC DE RECEPTES

- ÀNNERA AMB POMA.** Damiana Isern Oliver “des Porxo” 26
- AGUIAT DE PILOTES.** Catalina Santmartí Fullana “Torrens” 26
- AMARGOS.** Antònia Tous Fullana “Cuitora” 64
- ARRÒS AMB BACALLÀ.** Maria Jesús García Puertas 10
- ARRÒS BRUT.** Antònia i Catalina Antich Sastre “Móra” 11
- ARRÒS BRUT DE SA PORTASSA.** Maria Llompart Sastre “de Malesherbes” 11
- ARRÒS DE MATANCES.** Catalina Ballester Janer “Hostalera” 12
- BACALLÀ AMB SALSÀ ROSA.** Catalina Amengual Oliver “Estaca” 48
- BACALLÀ AMB TOMÀTIGA.** Antònia Crespi Juan “Tana” 49
- BUNYOLS DE PATATA I POMA.** Francisca Oliver Sastre “Rita” 65
- BUNYOLS DE VENT AMB CREMA PASTISSERA.** Maria Jaume Fullana “Moja” 65
- CALAMARS FARCITS.** Ana María Roldán Garrido i Maria Ferragut Munar 49
- CALAMARS FARCITS DE MARISC.** Antoni Sureda Duran 50
- CANELONS DE BLEDES AMB BONÍTOL DEL NORD.** Jerònia Oliver Trobat “Perota” 51
- CARAGOLS AMB PORCELLA.** Maria Verger Pizà 27
- COCA DOLÇA RÀPIDA.** Francisca Fiol Oliver “des Porxo” 68
- COCA DE PINYA.** Joan Mascaró Fullana “des Molí de sa Punta” 66
- COCA DE TARONJA.** Joana Maria Llaneras Oliver “Eugènia” 67
- COCARROIS.** Coloma Jaume Mut “Caragola” 13
- COCA SALADA.** Sebastiana Jaume Mut “Caragola” 13
- COLOM AMB COL.** Antònia Puigserver Puigserver “Mas” 28
- COLOMINS AMB SALSÀ DE POMA.** Maria Vanrell Llompart “Mariana” 28
- COLFLORI OFEGADA.** Maria Oliver Pujol “des Forn” 14
- CONILL AMB CEBÀ, SÍPIA I GAMBES.** Bel Oliver Sastre “Rita” 29
- COQUES DE NADAL O COQUES BAMBES.** Bernat Fullana Martorell “Can Serra” 68
- CREMA FREDA D’AMETLLES MALLORQUINES AMB GAMBES I OLI D’OLIVA VERGE.** Josep Morro Cardoza 15
- CUIXA DE XOT EMMETXADA.** Maria Trobat Oliver “Pau” 30
- CUIXA DE XOT FARCIDA A LA MALLORQUINA.** Sebastià Ballester Verger 31
- DITS DE PAPA.** Sílvia Pons Vanrell “de Cal Dimoni” 68
- ESCABETX DE MUSSOLA.** Margalida Amengual Lliteres 51
- ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PILOTES I ESCLATA-SANGS.** Catalina Noguera Oliver “Castellitxa” 32
- FIDEUS AMB SÍPIA.** José Ramón Gómez Lorenzo “Moncho” 16
- FIGUES SEQUES ARREBOSSADES.** Zeny Florinda Florinda “d’en Tomeu Vistós” 69
- FILET WELLINGTON.** Jerònia Perelló Fullana “de Can Vistós” 34
- FILET DE BOU FARCIT DE LLAGOSTINS.** Jerònia Vanrell Barceló “de Cal Dimoni” 33
- FILET DE LLOBARRO SALVATGE AMB SAMFAINA I SALSÀ BEURRE BLANC.** Miquel Amengual Garcies “Sabater” 52
- FILET DE PORC NEGRE IBÈRIC AMB SALSÀ DE MOSTASSA A L’ANTIGA.** Salvador Gil Vives 33
- FRIT DE MATANCES.** Antoni Vich Barceló “Vic” 35
- FRIT DE PASTANAGA MORADA.** Sebastiana Sastre Juan “Blaieta” 17
- FRIT DE PORCELLA.** Francisca Vanrell Barceló 36
- FRIT DE XOT.** Maria Gomila Rosselló “de s’Era” 37
- GAMBES FABIOLA.** Gustí Capellà Barceló “de Can Mulet” 53
- GREIXERA DE BESSONS DE FAVA.** Bel Llaneras Fiol “Tiu” 17
- GREIXONERA DE PATATES FARCIDES.** Jaume Noguera Vidal 18
- GREIXONERA MALLORQUINA.** Andreu Rotger Rous “Carter” 37
- GUÀTLERES AMB COL.** Catalina Sastre Llull “de Can Palou” 38
- HIMGOLILLOS.** Bartomeu Palmer Mulet “Valentí” 70
- LLAMPUGA AMB TUMBET.** Margalida Fullana Mudoy “de Can Gofis” ... 54
- LLENGUA DE PORC AMB TÀPERES.** Antònia Puigserver Monserrat “Memes” 38
- LLENGUA DE VEDELLA AMB TÀPERES.** Rosa Sastre Torrens “d’en Sebastià Mavi” 39
- LLOM AMB COL.** Catalina Ferretjans Cañellas 40
- MILFULLS DE SALMÓ MILFULLS DE SALMÓ FARCIT D’ESPINACS I GAMBES.** Jaume Ridó Xoriguera 55



MUSCLOS FARCITS DE PEIX I MARISC. Maria Capellà Amengual "Basseta"	55
NYOQUIS A L'AMATRICIANA. Morgan Fabre	19
PANADES. Antònia Capellà Mascaró "de Can Coves"	20
PASTÍS D'ALBERGÍNIA. Rafel Trobat Oliver "Pau"	20
PASTÍS DE MARISC. Francisco Fullana Gelabert "Can Serra"	57

PASTÍS DE TUMBET. Magdalena Lliteras Oliver	21
PASTÍS DE XOCOLATA. Germán Gómez Villegas	71
PEBRES DEL PIQUILLO FARCITS DE MARISC. Catalina Trobat Oliver "Pixedis"	57
PERDIU ESCABETXADA. Catalina Bibiloni Bennàsar "de sa Torre de n'Hug"	40
PEUS DE PORC. Gabriel Roca Perelló	41

PITERES D'INDIOT FARCIDES. Maria Barceló Juan "Pastora"	42
POLLASTRE AMB CRANCA. Catalina Pou Puigserver "de Son Blanc"	42
POP AMB CEBÀ. Magdalena Bennàsar Català	58
PORCELLA ROSTIDA. Coloma Ballester Janer "Hostalera"	43
PORCELLETA ROSTIDA. Francisca Ballester Janer "Hostalera"	44
PÚDING DE COCO. Catalina Fullana Puigserver "de Can Fava"	71
PÚDING DE XOCOLATA AMB ENSAÏMADA. Felip Fiol Puigserver	72
QUARTOS DE MALLORCA (RÀPIDS). Rafel Alabarce Bonet	73
RAP AMB SALSÀ DE MARISC. Andreu Gelabert Bibiloni "de Marina"	59
ROSTIT HUMIT DE XOT. Margalida Puigserver Pujol "Cabrereta"	44
RUBIOLS PASTA DE FLOR. Jaume Oliver Linares	73
SALMÓ AMB ALLIOLI GRATINAT I SALSÀ DE PANSES I PINYONS. Coloma Mascaró Barceló "Cristera"	60
SALMÓ AMB TARONJA I LLIMONA. Margalida Peña Melis	61
SOPES DE PEIX. Francisca Miralles Fullana "de Gràcia"	23
SOPES D'ESTIU. Antònia Mut Cañellas	22
SOPES MALLORQUINES. Tití i Tica Pizà Cañellas "de Cas Secretari"	24
SÍPIES AMB SOFREGIT. Gregorio Ruiz Muñoz	62
TACONS DE VEDELLA. Francisca Juan Mut "de can Mut de sa Tanqueta"	45
TAMBOR D'AMETLLA. Maria Jaume Salas "Mindona"	75
TIRAMISÚ DE MADUIXA. Juan Carlos Rebassa Mut	75
VIANDA FREDA DE POLLASTRE. Catalina Isern Oliver "des Porxo"	46

ÍNDIX ALFABÈTIC DE CUINERS I CUINERES

- ALABARCE BONET, RAFAEL.** (Felanitx, 1983). Forn de Plaça, Algaida — 80. Quartos de Mallorca (ràpids)..... 73
- AMENGUAL GARCIES, MIQUEL “SABATER”.** (Algaida, 1977) — 55. Filet de llobarro salvatge amb samfaina i salsa Beurre Blanc.....52
- AMENGUAL LLITERES, MARGALIDA (PINA, 1934).** Restaurant es Molí de Pina. — 54. Escabex de mussola. 51
- AMENGUAL OLIVER, CATALINA “ESTACA”.** (Algaida, 1914) — 49. Bacallà amb salsa rosa.....48
- ANTICH SASTRE, ANTÒNIA “MÓRA”.** (Algaida, 1954) — 2. Arròs brut.... 11
- ANTICH SASTRE, CATALINA “MÓRA”.** (Algaida, 1970) — 2. Arròs brut.... 11
- BALLESTER JANER, CATALINA “HOSTALERA”.** (Algaida, 1929) — 4. Arròs de matances.....12
- BALLESTER JANER, COLOMA “HOSTALERA”.** (Algaida, 1925) — 44. Porcella rostida.....43
- BALLESTER JANER, FRANCISCA “HOSTALERA”.** (Algaida, 1921) — 45. Porcelleta rostida..... 44
- BALLESTER VERGER, SEBASTIÀ.** (Algaida, 1968). Hostal de Can Mateu, Algaida — 27. Cuixa de xot farcida a la mallorquina..... 31
- BARCELÓ JUAN, MARIA “PASTORA”.** (Algaida, 1950) — 42. Piteres d’indiot farcides..... 42
- BENNÀSSAR CATALÀ, MAGDALENA.** (Palma, 1926) — 62. Pop amb ceba..... 58
- BIBILONI BENNÀSAR, CATALINA “DE SA TORRE DE N’HUG”.** (Algaida, 1959) — 40. Perdiu escabexada.....40
- CAPELLÀ AMENGUAL, MARIA “BASSETA”.** (Algaida, 1926) — 59. Musclos farcits de peix i marisc..... 55
- CAPELLÀ BARCELÓ, GUSTÍ “DE CAN MULET”.** (Algaida, 1943) — 56. Gambes Fabiola.....53
- CAPELLÀ MASCARÓ.** Antònia “de Can Coves”. (Algaida, 1928) — 14. Panades.....20
- CRESPI JUAN, ANTÒNIA “TANA”.** (Algaida, 1957) — 50. Bacallà amb tomàtiga.....49
- FABRE, MORGAN.** (Rouen, França, 1975). Restaurant Il Pellegrino, Algaida — 13. Nyoquis a l’amatriciana..... 19
- FERRAGUT MUNAR, MARIA (LLUCMAJOR, 1941).** Restaurant Celler de Randa — 52. Calamars farcits49
- FERRETJANS CAÑELLAS, CATALINA.** (Palma, 1953). Restaurant del santuari de Cura, Randa — 39. Llom amb col..... 40
- FIOL OLIVER, FRANCISCA “DES PORXO”.** (Algaida, 1933) — 72. Coca dolça ràpida..... 68
- FIOL PUIGSERVER, FELIP.** (Sant Jordi, 1962). Forn de Can Bernat, Algaida — 79. Púding de xocolata amb ensaïmada..... 72
- FLORINDA FLORINDA, ZENY “D’EN TOMEU VISTÓS”.** (Niteroi, Brasil, 1943) — 75. Figes seques arrebosades.....69
- FULLANA GELABERT, FRANCISCO “CAN SERRA”.** (Algaida, 1969) — 60. Pastís de marisc.....57
- FULLANA MARTORELL, BERNAT “CAN SERRA”.** (Marratxí, 1950). Forn de sa Creu, Algaida — 73. Coques de Nadal o coques bambes..... 68
- FULLANA MUDROY, MARGALIDA “DE CAN GOFIS”.** (Algaida, 1930) — 57. Llampuga amb tumbet..... 54
- FULLANA PUIGSERVER, CATALINA “DE CAN FAVA”.** (Algaida, 1956) — 78. Púding de coco.....71
- GARCÍA PUERTAS, MARIA JESÚS.** (Mula, Múrcia, 1951) — 1. Arròs amb bacallà..... 10
- GELABERT BIBILONI, ANDREU “DE MARINA”.** (Algaida, 1951) — 63. Rap amb salsa de marisc.....59
- GIL VIVES, SALVADOR.** (Palma, 1968). Restaurant es Quatre Vents, Algaida — 30. Filet de porc negre ibèric amb salsa de mostassa a l’antiga.....33
- GÓMEZ LORENZO, JOSÉ RAMÓN “MONCHO”.** (Pereiro de Aguiar, Ourense, 1962) — 9. Fideus amb sípia.....16
- GÓMEZ VILLEGAS, GERMÁN.** (San Martín, Buenos Aires, Argentina, 1969) — Forn Can Xiscos, Pina — 77. Pastís de xocolata.....71
- GOMILA ROSSELLÓ, MARIA “DE S’ERA”.** (Algaida, 1956) — 34. Frit de xot.....37
- ISERN OLIVER, CATALINA “DES PORXO”.** (Algaida, 1942) — 48. Vianda freda de pollastre.....46
- ISERN OLIVER, DAMIANA “DES PORXO”.** (Algaida, 1947) — 21. Ànnera amb poma..... 26
- JAUME FULLANA, MARIA “MOJA”.** (Algaida, 1972) — 69. Bunyols de vent amb crema pastissera..... 65
- JAUME MUT, COLOMA “CARAGOLA”.** (Algaida, 1932) — 6. Cocarrois..... 13
- JAUME MUT, SEBASTIANA “CARAGOLA”.** (Algaida, 1935) — 5. Coca salada..... 13
- JAUME SALAS, MARIA “MINDONA”.** (Algaida, 1950) — 82. Tambor d’ametlla.....75
- JUAN MUT, FRANCISCA “DE CAN MUT DE SA TANQUETA”.** (Algaida, 1929) — 47. Tacons de vedella..... 45
- LLANERAS FIOI, BEL “TIU”.** (Algaida, 1932) — 11. Greixera de bessons de fava.....17

- LLANERAS OLIVER, JOANA MARIA** "EUGÈNIA". (Algaida, 1942) — 71. Coca de taronja.....67
- LLITERAS OLIVER, MAGDALENA.** (Palma, 1948). Restaurant es Racó de Randa — 16. Pastís de tumbet 21
- LLOMPART SASTRE, MARIA** "DE MALESHERBES". (Algaida, 1928). Restaurant sa Portassa, Algaida — 3. Arròs brut de sa Portassa 11
- MASCARÓ BARCELÓ, COLOMA** "CRISTERA". (Algaida, 1947) — 64. Salmó amb allioli gratinat i salsa de panses i pinyons..... 60
- MASCARÓ FULLANA, JOAN** "DES MOLÍ DE SA PUNTA". (Algaida, 1986) — 70. Coca de pinya66
- MIRALLES FULLANA, FRANCISCA** "DE GRÀCIA". (Algaida, 1951). Santuari de Gràcia — 18. Sopes de peix 23
- MORRO CARDOZA, JOSEP.** (Palma, 1983) — 8. Crema freda d'ametlles mallorquines amb gambes i oli d'oliva verge 15
- MUT CAÑELLAS, ANTÒNIA.** (Marratxí, 1930) — 17. Sopes d'estiu 22
- NOGUERA OLIVER, CATALINA** "CASTELLITXA". (Algaida, 1932) — 28. Escaldums de pollastre amb pilotes i esclata-sangs 32
- NOGUERA VIDAL, JAUME.** (Santa Maria del Camí, 1959). Restaurant ses Canyes, Algaida — 12. Greixonera de patates farcides18
- OLIVER LINARES, JAUME.** (Algaida, 1972). Forn de Can Salem, Algaida — 81. Rubiols pasta de flor 73
- OLIVER PUJOL, MARIA** "DES FORN". (Algaida, 1925) — 7. Colflori ofegada.....14
- OLIVER SASTRE, BEL** "RITA". (Algaida, 1932) — 25. Conill amb ceba, sípia i gambes29
- OLIVER SASTRE, FRANCISCA** "RITA". (Algaida, 1927) — 68. Bunyols de patata i poma..... 65
- OLIVER TROBAT, JERÒNIA** "PEROTA". (Algaida, 1934) — 53. Canelons de bledes amb bonítol del nord 51
- PALMER MULET, BARTOMEU** "VALENTÍ". (Algaida, 1959) — 76. *Hímgolillos*.....70
- PEÑA MELIS, MARGALIDA.** (Palma, 1972) — 65. Salmó amb taronja i llimona.....61
- PERELLÓ FULLANA, JERÒNIA** "DE CAN VISTÓS". (Algaida, 1967) — 31. Filet Wellington 34
- PIZÀ CAÑELLAS, TICA** "DE CAS SECRETARI". (Algaida, 1947). Hostal d'Algaida. 19. Sopes mallorquines 24
- PIZÀ CAÑELLAS, TITÍ** "DE CAS SECRETARI". (Algaida, 1939). Hostal d'Algaida. 19. Sopes mallorquines24
- PONS VANRELL, SÍLVIA** "DE CAL DIMONI". (Binissalem, 1978) — 74. Dits de Papa 68
- POU PUIGSERVER, CATALINA** "DE SON BLANC". (Algaida, 1948) — 43. Pollastre amb cancria..... 42
- PUIGSERVER MONSERRAT, ANTÒNIA** "MEMES". (Algaida, 1937) — 37. Llengua de porc amb tàperes.....38
- PUIGSERVER PUIGSERVER, ANTÒNIA** "MAS". (Algaida, 1932) — 23. Colom amb col 28
- PUIGSERVER PUJOL, MARGALIDA** "CABRERETA". (Algaida, 1943) — 46. Rostit humit de xot 44
- REBASSA MUT, JUAN CARLOS.** (Pina, 1981) — 83. Tiramisú de maduixa75
- RIDÓ XORIGUERA, JAUME.** (Manresa, 1958). Restaurant Binicomprat, Algaida — 58. Milfulls de salmó farcit d'espínacs i gambes 55
- ROCA PERELLÓ, GABRIEL.** (Llubí, 1949). Restaurant bufet l'amo Andreu — 41. Peus de porc..... 41
- ROLDÁN GARRIDO, ANA MARÍA.** (Llucmajor, 1957). Restaurant Celler de Randa — 52. Calamars farcits 49
- RUIZ MUÑOZ, GREGORIO.** (Talarrubias, Badajoz, 1960) — 66. Sípies amb sofregit..... 62
- SANTMARTÍ FULLANA, CATALINA** "TORRENS". (Algaida, 1934) — 20. Aguiat de pilotes 26
- SASTRE JUAN, SEBASTIANA** "BLAIENTA". (Algaida, 1959) — 10. Frit de pastanaga morada17
- SASTRE LLULL, CATALINA** "DE CAN PALOU". (Algaida, 1923) — 36. Guàtleres amb col.....38
- SASTRE TORRENS, ROSA** "D'EN SEBASTIÀ MAVÍ". (Santa Eugènia, 1937) — 38. Llengua de vedella amb tàperes.....39
- SUREDA DURAN, ANTONI.** (Portocristo, 1954). Restaurant sa Talaïeta — 53. Calamars farcits de marisc50
- TOUS FULLANA, ANTÒNIA** "CUITORA". (Algaida, 1933) — 67. *Amargos*..... 64
- TROBAT OLIVER, CATALINA** "PIXEDIS". (Algaida, 1951) — 61. Pebres del piquillo farcits de marisc.....57
- TROBAT OLIVER, MARIA** "PAU". (Algaida, 1954) — 26. Cuixa de xot emmetxada..... 30
- TROBAT OLIVER, RAFEL** "PAU". (Algaida, 1957) — 15. Pastís d'albergínia20
- VANRELL BARCELÓ, FRANCISCA.** (Algaida, 1950). Restaurant Cal Dimoni, Algaida — 33. Frit de porcella.....36
- VANRELL BARCELÓ, JERÒNIA** "DE CAL DIMONI". (Algaida, 1956) — Restaurant Cas Beato, Randa — 29. Filet de bou farcit de llagostins.....33
- VANRELL LLOMPART, MARIA** "MARIANA". (Algaida, 1941) — 24. Colomins amb salsa de poma 28
- VERGER PIZÀ, MARIA.** (Montuiri, 1934-2009). Hostal de Can Mateu, Algaida — 22. Caragols amb porcella..... 27
- VICH BARCELÓ, ANTONI** "VIC". (Algaida, 1939) — 32. Frit de matances 35



BIBLIOGRAFIA

ALCOVER, A. M.; MOLL, F. de B. *Diccionari català-valencià-balear* [En línia]. Barcelona: Institut d'Estudis Catalans, 2002.
<<http://dcvb.iec.cat/>> [Consulta: 24 setembre 2009]

Diccionari de la llengua catalana [En línia]. Barcelona: Institut d'Estudis Catalans, 2009.
< <http://dlc.iec.cat/>> [Consulta: 24 setembre 2009]

Gran Enciclopèdia Catalana. 2a ed. Barcelona: Enciclopèdia Catalana, 1986-1993.

MATAIX, J. [et al.]. *Tabla de composición de alimentos*. Granada: Universidad de Granada, 2003.

MCGEE, H. *La cocina y los alimentos*. Barcelona: Círculo de Lectores, 2007.

ROSSELLÓ, C. [et al.]. *Conèixer i gaudir els aliments de les Illes Balears*. Palma: Universitat de les Illes Balears: Conselleria d'Agricultura i Pesca del Govern de les Illes Balears, 2002.

TERMCAT. [*Diccionaris terminològics*] [En línia]. Barcelona: TERMCAT. Centre de terminologia, 2009.
<<http://termcat.cat>> [Consulta: 24 setembre 2009]

Wikipedia [En línia]. Wikipedia, La enciclopedia libre, 2009.
<<http://es.wikipedia.org>> [Consulta: 24 setembre 2009]

ÍNDIX GENERAL

<i>Salutació</i>	3
<i>Presentació</i>	5
<i>Taula de receptes</i>	8
<i>Entrants</i>	9
<i>Plats de carn</i>	25
<i>Plats de peix</i>	47
<i>Postres</i>	63
<i>Maridatge</i>	77
<i>Índex alfabètic de receptes</i>	79
<i>Índex alfabètic de cuiners i cuineres</i>	81
<i>Bibliografia</i>	83

Desde ben antic, el municipi d'Algaida ha estat contrada d'hostals. Una terra que ha esdevingut un lloc d'aturada obligada en el trajecte de Ciutat cap al Llevant de Mallorca, altres temps per romandre-hi, ara per posar peus davall taula en un dels nombrosos restaurants de Randa, Pina o Algaida.

Aquest recull de receptes, recopilades per Margalida Fullana i il·lustrades amb les fotografies de Jaume Vives, vol ser un homenatge a tots els homes i dones que al llarg de tot aquest temps han fet i fan de la cuina no només el seu ofici, sinó també un art que ens fa la vida més agradable.

La col·lecció Panoràmica amplia el nostre horitzó.



Consell de
Mallorca

■ Departament de Cultura
i Patrimoni



AJUNTAMENT D'ALGAIDA