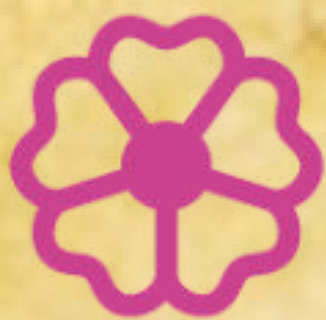




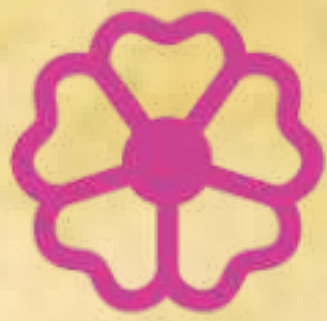
Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes

XVI JORNADA GASTRONÒMICA INTERNACIONAL

9 D'ABRIL DE 2025



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



- 1 "Boles de mató" Christine
- 2 "Ensalada de creïlles del sud d'Alemanya" Thomas
- 3 "Mantega d'all i tomates seques" Lena
- 4 "Pastís de carn de porc" Josefina



- 5 "Baklava" "Fruites amb ametlla" Naima
- 6 "Els mil forats" Saida i Mohamed
- 7 "Creps farcides de xocolata" Malika, Mohamed i Djihene
- 8 "Pastes de te" Nour



- 9 "Mandonguilles estil Liégeoise" Philippe
- 10 "Cols de Brussel·les amb bacó" Frank



- 11 "Kolduny bielorussos farciment de carn" Svetlana B.
- 12 "Pryanik" Alesya
- 13 "Recepta clàssica de draniki" Iryna



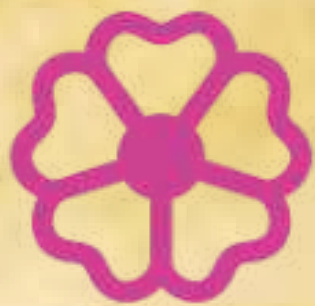
- 14 "Chusis de crema i xocolata" Auxi
- 15 "Pastís de formatge La Villa" Manolo



- 16 "Flam de pasta fullada" Andrée i Christian



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



17 "Arròs palao" Aman



18 "Salsitxa de dàtils i fruita seca" Nasir



19 "Pastís de poma" Miguel



20 "Crema de cacavet per a untar" Daysi



21 "Hamburgueses de Letònia" Tanya K.

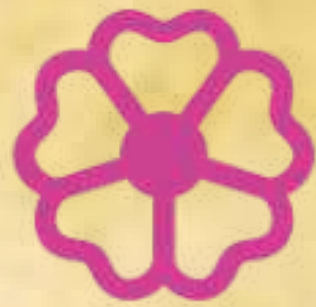


22 "Humus amb tahina" Paul

23 "Tabulé" Anis



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



Països Baixos

24 "Pastís cremós al forn" Sherida

25 "Pastís de poma" Jorge

26 "Ous farcits a l'holandesa" Dick

27 "Ous farcits amb encant" Sylvia



Polònia

28 "Xrusciki" Bárbara i Pedro

29 "Crepes" Olga L.

30 "Frashmak" Larisa i Yury

31 "Frescor. Cogombres lleugerament salats" Larisa

32 "Gofres" Irina i Vlad

33 "Crepes americanes tipus donas" Lera

34 "Pastís" Galina

35 "Sàndwixos amb peixets espasa" Irina M.



Síria

36 "Humus de cigrons" Hanadi i Anis

37 "Albergines farcides" Olga

38 "Txeburcki" Kharityna"

39 "Xucrut" Sveta Z.

40 "Forshmak clàssic" liuri

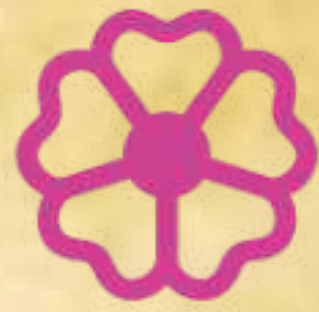
41 "Crep americana de mató" Kharityna



Ucraïna



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



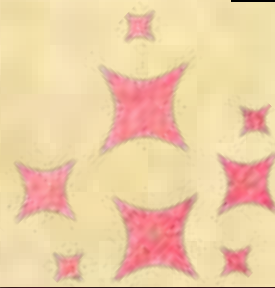
42 "Pastís de col" i "Adobats" Valentina

43 "Syrniki" Alexandr

44 "Vareniki amb creilles" Tetiana

45 "Suc natural" Vsevo

46 "Albergina en escabetx" "Rotllos de col"
"Pebreres en salsa de tomata" Olga



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



"Boles de mató"

Ingredients

250 g de mató

250 g de farina

100 g de sucre

2 ous

1 sobre de llevat químic

1 sobre de sucre de vainilla

(o 1 culleradeta d'essència de vainilla)

1 polsim de sal

oli per a fregir

sucre en pols per a empolvorar



Preparació

En un bol gran, mesclem el brull amb els ous, el sucre i el sucre de vainilla fins a obtenir una massa homogènia.

Afegim la farina tamisada, el llevat químic i el polsim de sal, i mesclem bé fins que es forma una massa espessa i suau.

Cal fem abundant oli en una paella o en una fregidora a uns 170 °C.

Amb l'ajuda de dos culleres o les mans enfarinades formem xicotetes boles amb la massa i les fregim fins que estiguen daurades per tots els costats.

Retirem les boletes i les posem sobre paper absorbent per a eliminar l'excés d'oli.

Empolvorem amb sucre en pols abans de servir.

Gaudix d'estes delicioses boles de mató amb café o te.

Christine

1



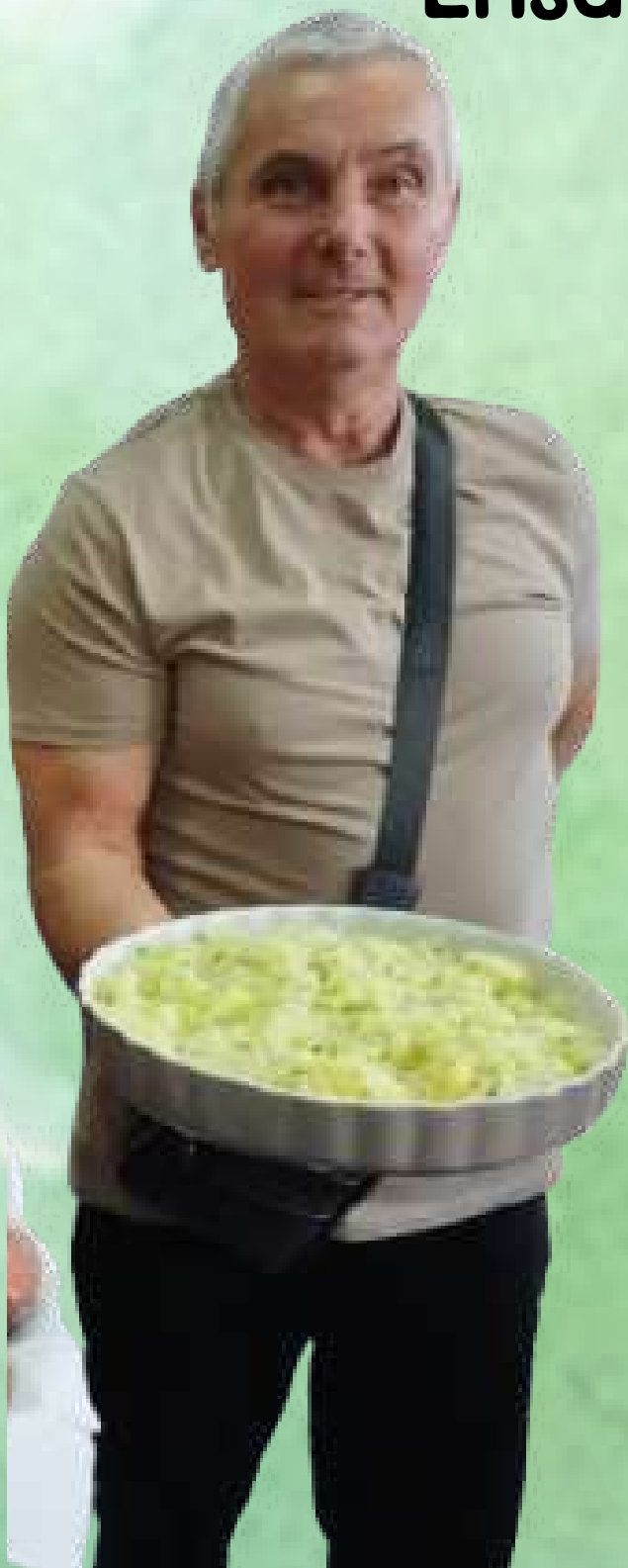
Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Ensalada de creïlles del sud d'Alemanya”



Ingredients

1 Kg de creïlles

1 ceba

250 ml de caldo de verdures o de carn

3 cullerades de vinagre de vi blanc o de poma

3 cullerades d'oli de gira-sol o colza

1 culleradeta de sucre

cebollí o julivert per a decorar

sal i pebre

mostassa

Preparació

Bol·lim les creïlles amb pell, les deixem refredar, les pelem i tallem en rodanxes.

Piquem la ceba en trossos xicotets i l'afegim al caldo calent perquè deixi sabor.

Mesclem el vinagre, l'oli, la mostassa, la sal, el pebre i el sucre amb el caldo.

Aboquem esta mescla calenta sobre les creïlles i removem suaument.

Deixem reposar almenys 30 minuts i decoram amb cebollí o julivert abans de servir.

Thomas M.

2



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Mantega d'alls i tomates seques”

Ingredients

1 peça de mantega

1 pot de tomates seques, xicotet

1/4 de kg d'alls

sal i pebre al gust



Preparació

En un bol gran col·loqueu la mantega.

Piqueu finament els grans d'all i els afegiu a la mantega.

Talleu les tomates seques i les afegiu a la mescla.

Poseu un poc de sal i pebre.

Si preferiu una textura més suau, podeu usar una batidora per a
mesclar tots els ingredients.

Col·loqueu la mantega en paper film i refrigereu, almenys durant 30
minuts abans de servir.

Lena

3



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Fleischkäse”
Pastís de carn de porc



4



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



"Baklava" "Fruites amb ametla"

Ingredients per a la massa

4 mesures de farina
1 mesura de smen
mantega fosa
1 ou
aigua de flor de taronja

Ingredients per al farciment

3 mesures d'ametles
1 part de sucre
3 cullerades de mantega fosa
aigua de flor de tarongí

Preparació

El farciment: en un bol posem les ametles, el sucre i l'aigua de flor de tarongí.

Tirem a poc a poc l'smen i la mantega mentres mesclem amb els dits, fins que obtenim una mescla homogènia.

La massa: mesclem la farina, la sal i la mantega fosa i pastem bé. Afegim l'ou i mesclem amb les mans. Afegim a poc a poc l'aigua de tarongí.

Pastem fins a obtenir una massa suau.

Formem 12 boletes, les cobrim amb un drap o plàstic per a aliments i deixem reposar durant unes hores.

Estenem cada boleta en capes primes amb un corró o amb una màquina.

Posem mantega en una safata i l'estenem amb una brotxa xicoteta. Pintem la base de 6 coques, les posem en la safata, els afegim farcit a cada una i les cobrim amb les altres 6 coques pintades també amb mantega. Tallem cada coca en xicotets diamants, les decorem amb anou i les pintem amb mantega fosa.

Enfornem a 180 °C durant 40 minuts o fins que la superfície estiga daurada.

Traem del forn i les arruixem amb mel

5

Amina



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Els mil forats”

Recepta tradicional dolç per a dinar o berenar.

Ingredients

2 tasses de sémola fina o mitjana
1 tassa de farina de blat
1 cullerada de llevat fresc
1/2 culleradeta de sal
2 cullerades de sucre
1 cullerada de llevat en pols
4 tasses d'aigua

Preparació

Mesclem tots els ingredients secs en un bol.

Afegim tota la quantitat d'aigua.

Mesclem tot amb una batedora durant 5 minuts.

Cobrim la massa amb film transparent i la deixem reposar durant 30 minuts.

Les cuinem en una paella o crepera



Saida i Mohamed





Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Crepes farcits de xocolata”



7



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Pastes de te”



Nour

8



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Boulets a la liégeoise” Mandonguilles a l'estil de Lieja

Ingredients per a les mandonguilles

500 g de carn de vedella picada
500 g de carn de porc picada
4 llesques de pa blanc sense escorça
(remullar en llet)
1 ceba finament picada
1 manoll de julivert finament picat
sal, pebre, nou moscada, pa ratllat
2 ous



Ingredients per a la salsa

4 cebes picades
4 cullerades de sucre moreno
1 raig de vinagre de vi negre
1 l de caldo de carn
2 cullerades de xarop de Lieja
4 claus d'olor, unes baies de ginebre, 2 fulles de
llorer, un polsim de timonet, sal, pebre

Preparació de les mandonguilles

Pastem els ingredients fins a obtenir una mescla homogènia i fem boletes de 100 g cada una aproximadament. Les enforenem durant 40 minuts.

Preparació de la salsa

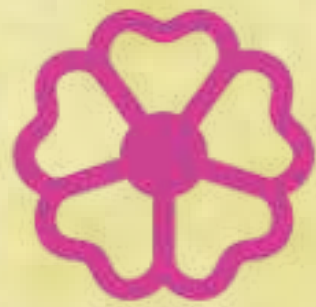
En el suc de cocció de les mandonguilles, daurem les cebes i empolvorem amb timó. Deixem daurar.

Agreguem el sucre moreno i després desgreixem amb el vinagre.

Afegim el caldo, quan bulla hi afegim el xarop de Lieja, el clau, el ginebre, la fulla de llorer, sal i pebre. Deixem coure durant 30 minuts. Al final de la cocció, afegim les panses i espessim lleugerament la salsa amb maizena o farina. Posem les mandonguilles en la salsa i deixem cuinar uns minuts a foc lent.

Servim amb creïlles fregides, ensalada i puré de poma.





Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



Bèlgica

“Cols de Brussel·les amb bacó”

Ingredients

cols de Brussel·les

cansalada a trossets de bacó al gust

Preparació

Primer retirem la part inferior de les cols de Brussel·les.

Després les cuinem durant 10 minuts fins que estiguen quasi llestes.

Després les fregim juntament amb els trossets de cansalada i gaudim del menjar.

Frank



10



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes

“Kolduny bielorrussos farcits de carn”



Bielorússia



Ingredients per a la massa

1'5 Kg de creïlles
1 ou
sal al gust

Ingredients per al farciment

300 g de carn picada de porc, vedella o mescla
1 ceba mitjana
1 gra d'all
sal i pebre al gust

Ingredients per a fregir

3-4 cullerades d'oli vegetal

Preparació de la massa

Pelem les creïlles i les ratllem amb una ratlladora fina (com per a draniki).

Escorrem l'excés de líquid però conservem el midó que deposita en el fons i el mesclem amb la massa.

Agreguem la sal i, opcionalment, un ou per a donar consistència.

Preparació del farciment

Piquem finament la ceba o la ratllem. Mesclem amb la carn picada. Afegim sal, pebre i, si es desitja, l'all picat.

Formem els kolduny. Per a això, prenem una xicoteta porció de la massa de creïlla i l'esclafem en el palmell de la mà. Col·loquem un poc de farciment en el centre i cobrim amb una altra capa de massa de creïlla.

Modelem en forma ovalada o redona.

Calfem oli en una paella. Fregim els kolduny pels dos costats fins que es dauren. Després es pot triar entre cuinar-los a foc lent amb tapa fins que estiguen llestos i enfornem a 180 °C durant 15-20 minuts.

Els guisem en una salsa de crema agra.

Els kolduny se servixen millor amb crema agra, herbes fresques o una salsa de xampinyons.

Svetlana B.



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



Bielorússia

"Pryanic"

Ingredients

600 g de farina

200 g de sucre

200 g de mel

100 g de mantega

2 ous

1 pot de mermelada de gerd

1 culleradeta de bicarbonat de sodi

1-2 cullerades d'espècies

(canyella, pebre Jamaica, pebre negre, nou moscada,
clau, anís, gingebre, cardamom)



Preparació

Fem una massa amb tots els ingredients

La posem en la nevera durant més de 8 hores.

Fem les galetes.

Posem mermelada de gerd entre dos mitats.

Les col·loquem en el forn a 200° durant 10-12 minuts.

Alesya

12



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



Bielorússia

“Recepta clàssica de draniki”

Ingredients

5-6 creïlles mitjanes

1 ceba (opcional)

1 ou

1-2 cullerades de farina (opcional)

sal i pebre al gust

oli vegetal per a fregir



Preparació

1.- Pelem les creïlles i les ratllem amb un ratllador fi.

Perquè els draniki queden cruixents, espremем l'excés de líquid.

2.- Opcionalment, afegim la ceba ratllada; li donarà sabor i evitarà que les creïlles s'enfosquisquen.

3.- Afegim l'ou, la farina, la sal i el pebre i mesclem bé tots els ingredients

4.- Cal fem una paella amb oli vegetal. Col·loquem la massa de creïlla en la paella amb una cullera formant xicotetes coques.

5.- Fregim a foc mitjà fins que estiguen daurades pels dos costats (aproximadament 3-4 minuts per cada costat).

6.- Col·loquem els draniki sobre paper de cuina per a eliminar l'excés d'oli.

Els draniki se servixen tradicionalment amb crema agra, cansalada fregida o salsa de xampinyons.

Iryna

13



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Chusis de crema i xocolata”

Ingredients

1 planxa de pasta fullada rectangular

1 pot de crema de xocolata

1 sobre de Flan El Niño

sucre

ou

sucre en pols

canyella



Preparació

Preparem la crema pastissera seguint les instruccions del sobre de la marca Flanin el Niño, la deixem refredar i la posem en la nevera.

Estenem la massa de pasta fullada en una safata i la trossegem en quadrats.

La posem en el forn a 180 °C durant uns 20 minuts i la deixem refredar.

Obrim amb molta cura cada quadrat longitudinalment. Posem crema o xocolata en la base i ho tapem amb la part superior. Així tindrem els “Chusis”.

Amb l'ajuda d'un colador, empolvorem per damunt de tots els “chusis” el sucre en pols i després els posem canyella a cada un.

Amb crema o amb xocolata, els “chusis” et conqueriran!

Auxi

14



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Pastís de formatge La Villa”

Ingredients

750 g de formatge crema
375 g de nata de muntar 35% MG
5 ous L
225 g de sucre comú
20 g de maizena o farina de blat

Preparació

Precalfem el forn a 210 °C amb calor per tots costats.

Bolquem en un bol el formatge crema amb el sucre i mesquem amb varetes fins que obtenim una crema.

Agreguem els ous a poc a poc batent cada vegada i alternant amb l'addició de la nata

Afegim la farina (o maizena) passat per un tamís i integrem.

Bolquem la mescla en el motlle folrat de paper vegetal i enforenem durant 40 minuts amb calor per dalt i per baix.

Si a mitat de cocció comprovem que s'ha torrat massa, cobrim amb un paper d'alumini i continua l'enfornat.

Finalitzat l'enfornat, ha de quedar una mica tremolosa perquè mantinga la cremositat. Entreobrim el forn, deixem el pastís dins durant 4 hores i quan estiga totalment fred, desemmotlem i servim.



Manolo

15



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Flam de pasta fullada”

Ingredients per a 6 persones

1 litre de llet semidesnatada

3 ous

160 g de sucre en pols

100 g de Maizena

2 sobres de sucre avainillat

3 culleradetes d'extracte de vainilla



Preparació

Trenquem i posem els ous en un bol. Agreguem el sucre en pols, el sucre avainillat, la maizena i 150 ml de llet freda. Ho batem tot bé amb una batedora elèctrica.

Aboquem la llet restant en una casseroles gran. Agreguem el sucre avainillat, el sucre i vainilla en pols. Calfem fins que bulla.

Quan la llet comence a bullir, retirem el casset del foc i aboquem sobre la mescla l'ou mentres batem amb la batedora.

Ho aboquem de nou tot en la casseroles i calfem a foc lent fins que la preparació espessisca.

Aboquem la nata obtinguda en un motle prèviament engreixat i enfarinat.

Enfornem durant 40 minuts a 180 °C. Si la part del flam es daura massa ràpid, el cobrim amb paper d'alumini. Quan el flam estiga ben cuit, el retirem del forn. Deixem que es refrede abans de desemmotllar. El posem en la nevera durant la nit abans de gaudir-lo.

Andrée i Christian





Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Arròs palao”

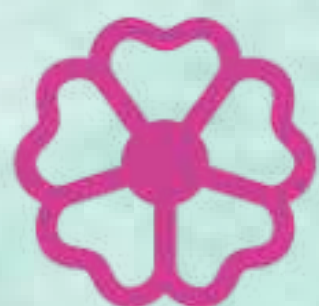


Aman

17



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



“Salsitxa de dàtils i fruita seca”

Ingredients

600 g de dàtils amb pinyol o 500 g sense pinyol

2-4 cullerades de llavors de sèsam

2 cullerades de mantega

2 culleradetes de llavors de cardamom moltes o en pols

200 g de diferent fruita seca

[Jo vaig usar pistatxos, anous, ametles i anacards]

Preparació

Si usem dàtils amb pinyols, els llevem i piquem els dàtils finament.

Piquem les anous en trossos grans.

Col·loquem tota la fruita seca, excepte les llavors de sèsam, en una paella i la torrem a foc mitjà, remonent constantment fins que estiguen lleugerament torrats (uns 4 minuts). Afegim 2 cullerades de llavors de sèsam a la paella i ho torrem tot un poc més.

Retirem la fruita seca de la paella i reservem.

Posem la pasta de dàtils en la paella i cal fem a foc lent remonent. Afegim la mantega i les llavors de cardamom lleugerament picades. Continuem calfant a foc mitjà fins que la pasta de dàtils s'ablanisca (uns 3-4 minuts).

Incorporem tota la fruita seca torrada a la pasta de dàtils i mesclem bé.

Retirem del foc i deixem refredar.

Escampem 1'5 cullerades de llavors de sèsam en una safata o taula de tallar, formem un cilindre amb la pasta de dàtils i fruita seca i l'arrebossem en les llavors fins a obtenir una “salsitxa” llarga, redona i compacta.

Deixem refredar completament, i emboliquem la “salsitxa” en film transparent, compte que estiga compacta i ben enrotllada. Això ajudarà que mantinga millor la seva forma en tallar-la.

La posem en la nevera durant almenys 3 hores i la conservem en la nevera fins al moment de servir.

Nasir





Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Pastís de poma”



Miguel





Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Rougail pistaches”

Crema de cacavet per a untar

Ingredients

250 g de cacavets fregits

4 tomates

2 escalunyes

1 cullerada d'oli d'oliva

1 vitet (opcional)

Preparació

Reduïm els cacavets a puré.

Rostim o bollim les tomates per a pelar-les fàcilment i esclafar-les amb una forqueta i mesclar-les amb els cacavets.

Afegim les escalunyes tallades en rodanxes fines i la cullerada d'oli d'oliva.



Daisy

20



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



Letònia

“Hamburgueses de Letònia”

Ingredients

200 g de carn picada de porc

200 g de carn picada de vedella

1 ceba

100-150 ml de llet

150 g de pa blanc

1 ou

sal i pebre

Preparació

Posem en un bol gran el pa i la llet.

Després afegim la carn picada, l'ou i la ceba finament picada.

Després afegim la sal i el pebre al gust.

Ho mesquem tot.

Fem les hamburgueses i les rostim pels dos costats fins que estiguen cuites

Tanya k.





Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Humus amb tahina”

Ingredients

- 200 g de cigrons
- 4 cullerades de tahina
- 2 cullerades de iogurt
- ¼ de culleradeta de comí
- ¼ de culleradeta de sal
- 1 tros d'un gra d'all
- suc de ¼ d'una llima
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 2 glaçons de gel

Preparació

Remullem els cigrons en aigua durant 24 hores canviant l'aigua cada 6 hores.

Després els posem al foc durant 1 hora,

Quan passe eixe temps, els escorrem l'aigua, els posem en la liquadora elèctrica amb la resta d'ingredients i ho mesclem bé fins a obtindre una pasta llisa.

Posem la mescla en un bol i decorem amb cigrons i oli d'oliva.

Paul





Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Tabulé”



Ingredients per a 4 persones

2 manolls de julivert

3 tomates

1 ceba

pebre negre

pebre mescla de 7 espècies

sal

oli d'oliva

1 llima

Preparació

Llavem molt bé el julivert i el tallem molt fi.

Tallem les tomates i la ceba finament.

Mesclem estos ingredients en una olla.

Afegim el pebre i la sal.

Afegim oli d'oliva i llimó.

Bon profit!

Anis

23



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes

“Pastís cremós al forn”

Països Baixos

Ingredients

425 g d'albercocs en almívar lleuger
1 paquet de galetes integrals de 300 g sense oli de palma
50 g de mantega
125 g de sucre
3 cullerades de mermelada d'albercoc
3 ous
300 g de mató baix en greix o cremós
150 g de grec stracciatella
2 sobres de sucre avainillat
50 g de farina
150 ml de nata per a muntar
1 cullerada de ratlladura de llima (pot de Baukje)
sal
sucre en pols
mantega per a greixar el motle de 24 cm de diàmetre
paper de forn i paper de cuina



Preparació

Precalem el forn a 175 °C.
Folrem el motle amb paper de forn i el greixem.
Escorrem els albercocs i els eixuguem.
Triturem les galetes.
Fonem la mantega i la mesclem amb 25 g de sucre i les galetes desfetes. Estenem la massa resultant en el fons del motle i pressionem amb una cullera.
Untem la base amb mermelada i escampem els albercocs per damunt.
Batem els rovells dels ous amb el mató, el sucre avainillat i la resta del sucre amb una batedora

Afegim la farina, la nata, el suc de llima i un polsim de sal.
En un altre bol muntem les clares a punt de neu i les incorporem a poc a poc amb la mescla de mató o grec stracciatella. Estenem en el motle i allisem.

Enfornem durant 1'5 h aproximadament.

Sherida

24



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



Països Baixos

“Pastís de poma tradicional holandesa”

Ingredients

1 Kg de pomes
450 g de farina
250 g de mantega sense sal a temperatura ambient
225 g de sucre moreno en pols
100 g de panses
50 g de sucre blanc
2 ous
3 culleradetes de canyella
1 culleradeta d'extracte de vainilla
sal
suc de llima
motle desmuntable de 23-25 cm

Preparació

Col·loquem les panses en un recipient amb aigua tèbia i les deixem a remulla una estona.

Precalfem el forn a 175 °C

Batem els ous en un bol.

Mesclem la farina, la mantega, el sucre moreno, l'extracte de vainilla, un polsim de sal i aproximadament 1'5 ous fins a formar una massa suau i compacta. Utilitzem la resta de l'ou per a pinzellar el pastís. Folrem un motle amb paper de forn i el greixem amb mantega.

Estenem la massa i agafem els 3/4 del total i cobrim el fons i els laterals del motle.

Pelem les pomes i les tallem en trossos xicotets.



Les posem en un bol i tirem un poc de suc de llimó.

Escorrem les panses i les posem amb les pomes, el sucre granulat i la canyella. Ho posem damunt de la massa.

Usem la resta de la massa per a formar tires llargues que col·loquem en forma de diamant sobre el pastís de poma. Pressionem uniformement en les vores.

Pinzellem amb la resta de l'ou la part superior del pastís de poma. Posem el pastís en el forn durant 1 hora fins que estiga daurat.

Jorge

25



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



Països Baixos

"Ous farcits a l'holandesa"

Dick



26



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



Països Baixos

“Ous farcits amb encant”



Sylvia

27



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



Polònia

“Xrusciki”

A Polònia els “Xrusciki” es preparen especialment al final del carnestoltes.

Ingredients

200 g de farina

3 rovells d'ou

1 culleradeta de llevat en pols

1 polsim de sal

3-4 cullerades de nata

2 cullerades de vodka

Preparació

Pastem tots els ingredients fins que obtenim una massa elàstica llesta per a ser estirada.

Empolvorem amb farina el lloc de treball i estenem la massa fins a obtindre una capa fina.

Tallem tires rectangulars de massa d'aproximadament 6 cm de llarg i 2 cm d'ample.

Fem un tall en el centre de la tira i passem la massa pel forat.

Fregim en oli calent en una paella fins que es dauren per tots els costats.

Retirem de l'oli i deixem escórrer sobre paper de cuina.

Una vegada que estiguen freds, empolvorar amb sucre en pols.

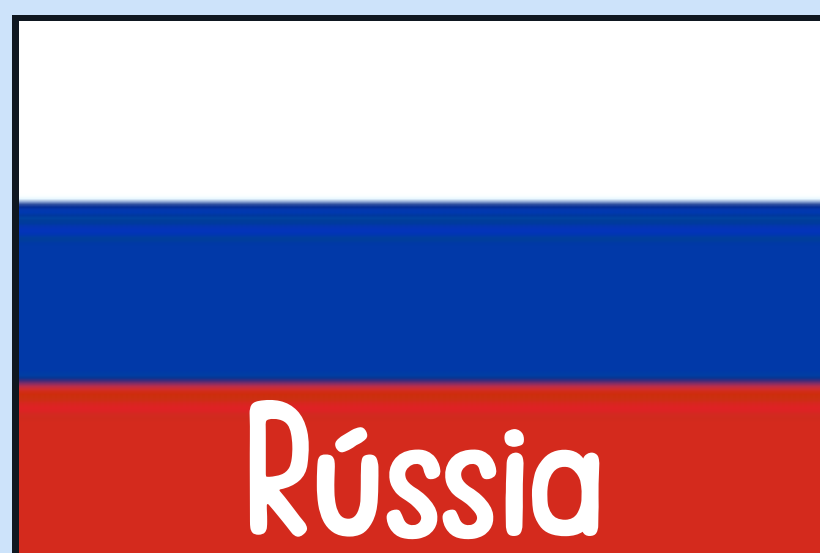


Bárbara i Pedro





Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



"Crepes"

Ingredients

500 ml de llet calenta

2 ous

un poc de sal

1 cullerada de sucre

2 cullerades d'oli d'oliva

200 g de farina

Preparació

Mesclem els ous i el sucre.

Afegim 250 ml de llet.

Incorporem la farina i ho removem tot.

Afegim lentament la resta de la llet, un polsim de sal, l'oli i ho mesclem tot.

Fregim les creps a foc mitjà pels dos costats.

Mengem amb melmelada, iogurt, mel... a gust.

Olga Lígina

29



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



"Frashmak"

Ingredients

1 areng
1 ou dur
mitja ceba
1/4 de poma
1-2 cullerades de nata fresca
unes rametes d'anet

Preparació

Piquem l'areng i l'ou

Tallem finament la ceba.

Ratllem la poma.

Afegim la nata fresca i l'anet.

Ho mesclem tot.

Si ve de gust, podem afegir creïlla.



Larisa i Yuri

30



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Frescor” Cogombres lleugerament salats

Ingredients

4 peces de cogombre fresc

5 grans d'all

1 manoll d'anet fresc

½ culleradeta de sal

Preparació

Tallem els cogombres en daus.

Pelem els grans d'all i els piquem finament.

Piquem també les fulles d'anet.

Mesclem tots els ingredients en un recipient profund.

Afegim sal i mesclem novament.

Tapem el recipient amb una tapadora i ho col·loquem en el refrigerador durant 5 hores.

Durant eixe temps removem els cogombres fins que estiguen salats uniformement.

Servim fred

Bon profit!





Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



"Gofres"

Ingredients

- 3 ous
- 1 culleradeta de sucre de vainilla
- 125 g de mantega
- 1/4 de tassa de sucre
- 1+3/4 tasses de llet
- 1 got de farina amb una miqueta més
- 1'5 culleradeta de canyella molta
- 25 ml de licor crema tipus Baileys
[opcional]
- 1 paquet de mató



Preparació

Batem els ous, afegim la vainilla, el sucre, la canyella, la llet, el mató i la mantega fosa al bany maria o en el microones. Mesclem bé a mà o amb una batedora. Després enfarinem i enforenem en una gofrera en mode gofre clàssic.

Irina i Vlad

32



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Creps americanes tipus donas”

Ingredients per a les creps

1 ou

500 ml de iogurt 0%

4 cullerades de sucre

1 polsim de sal

1 g de sucre de vainilla

300 g de farina

1 culleradeta de bicarbonat de sodi

Ingredients opcionals

1 carlota

canyella

2 g de pell de llimó seca i molta

Preparació

Afegim el bicarbonat i el sucre al iogurt, mesclem i esperem fins que aparega espuma.

Afegim l'ou, la sal i el sucre de vainilla.

Incorporem la farina i mesclem bé la massa. Ha de quedar espessa i elàstica, com una crema agra molt densa. En este moment es pot afegir la carlota ratllada, la pell del llimó i les espècies al gust.

Posem oli en una setí fins a aconseguir aproximadament 1/5 de la seva profunditat perquè les creps “suren” en l'oli.

Calfar l'oli.

Col·loquem la massa en la paella i fregim a foc mitjà amb tapa, daurant pels dos costats.





Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



"Pastís"

Ingredients

180 g de mantega

130 g de sucre

1 ou

310 g de farina

1 polsim de sal

1 culleradeta de sucre avainillat

1 culleradeta de llevat en pols

200-400 g de melmelada

Preparació

Posem en un bol la mantega i un polsim de sal i batem durant un minut.

Afegim el sucre i la culleradeta de sucre avainillat i batem durant 3-4 minuts més.

Afegim l'ou i tornem a batre durant 4 minuts.

Incorporem la farina i la culleradeta de llevat en pols i pastem bé.

Estirem la massa fins a obtindre una làmina d'uns 5-7 mm.

Punxem la massa amb una forqueta i la portem al forn precalfat a 200 °C durant 10-11 minuts.

Estenem la melmelada damunt de la massa enforada.



Galina

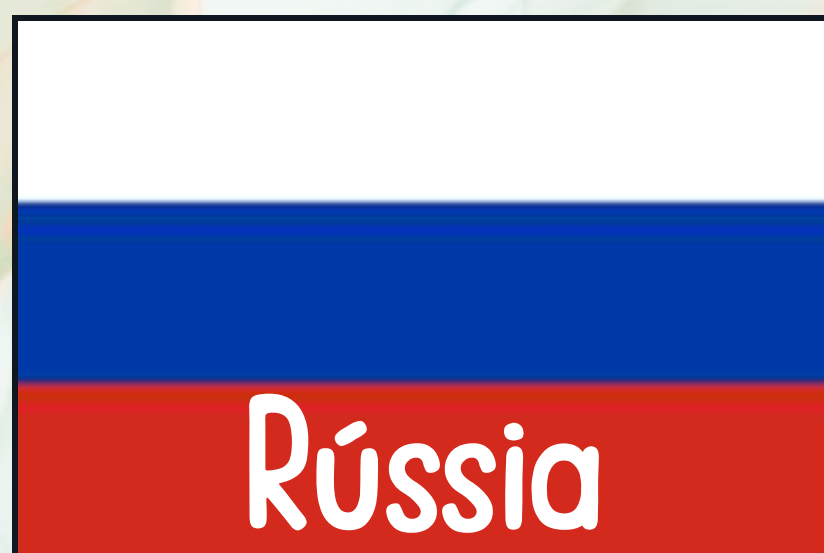
34



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Sàndwitsos amb peixets espasa”

Ingredients

pa negre
formatge ratllat
all
2 ous cuits
maionesa
1 llanda de peixets espasa
ceba tendra
dos cogombrets



Preparació

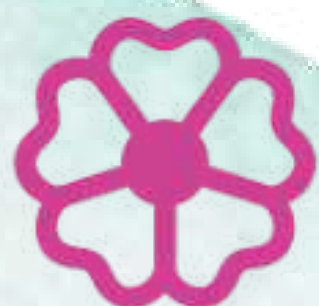
Torrem el pa negre. Mesclem el formatge ratllat amb l'all picat. Afegim l'ou finament picat i la maionesa.
Untem la mescla resultant en el pa.
Col·loquem el peixet espasa damunt. Tallem el cogombre adobat en rodanxes i el col·loquem al llarg del peix.
Decorem el sàndwix amb ceba tendra.

Irina M.

35



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



"Humus de cigrons"

Ingredients

400 g de cigrons cuits

6-8 cullerades de líquid de cigrons

1 all xicotet pelat

4-5 cullerades de suc de llima

1/2 cullerades de comí

1/2 cullerada de sal

2 cullerades de tahina (pasta de sèsam)

oli d'oliva, julivert fresc i pebre roig per a decorar



Preparació

Amb una batidora triturem tots els ingredients fins que es forme una pasta cremosa.

Si volem que quede més cremosa, només cal afegir un poc d'aigua.

Provem i ajustem el punt de sal i espècies al gust.

Ho servim en un bol i decorem amb un raig d'oli i julivert i hi donem un toc de color amb pebre roig dolç per damunt.





Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Albergines farcides”

Ingredients

Albergines

tomates

sal

sucre

espècies

Preparació

Tallem les albergines al llarg.

Fem un buit en el centre i les fregim per tots els costats.

Piquem les tomates, afegim sal, sucre i espècies.

Omplim les albergines i cuinem.

Olga





Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



"Txeburcki"

Ingredients per a la massa

100 g de llet
200 g de farina
sal

Ingredients per al farciment

300 g de carn picada de porc
1 ceba
sal i pebre negre
100 g d'aigua

Ingredients per a fregir

1 l d'oli vegetal

Preparació de la massa

Mesclem la llet amb la farina. Posem un poc de sal i
pastem la massa amb força.

Dividim la massa en boles de tres centímetres de
diàmetre.

Aplanem cada bola finament

Preparació del farciment

Piquem la ceba finament i la mesclem amb la carn
picada. Afegim un poc de sal i pebre negre.

Ho mesclem tot i afegim l'aigua.

Preparació dels Txeburcki

Posem una cullerada de farciment en cada cercle de massa.

Dobleguem el cercle per la mitat i unim les vores.

Posem oli en una paella a foc fort i fregim els cheburcki

KHarytyna



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



"Xucrut"

Ingredients

1 col copada
1 carlota gran
1 l d'aigua
1 culleradeta de sucre
2 culleradetes de sal
diversos grans de pebre



Preparació

Tallem la col copada en tirs fines. Ratllem la carlota amb una ratlladora gruixuda.

Mesclem l'aigua amb la sal i el sucre. Afegim els grans de pebre.

Mesclem la col copada amb la carlota. Col·loquem la mescla en un recipient l'estrenyem bé perquè quede compacta.

Aboquem la salmorra sobre la col copada fins que la cobrim completament. Col·loquem un pes damunt i tapem el recipient. deixem reposar durant 3 dies a temperatura ambient. Passem la col copada en un altre recipient i la deixem reposar tota la nit perquè s'elimine l'amargor.

Col·loquem la col copada en flascons estrenyent-la bé perquè quede coberta per la salmorra.

Tanquem els pots amb la tapadora i després de la fermentació, guardem el xucret en la nevera.

39

Sveta Z.



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Forshmak clàssic”

Ingredients

areng
llesques de pa blanc
llet
ceba
poma
ous cuits
pebre i sal al gust

Preparació

Tallem l'areng, retirem la pell i les espines amb molta cura i trossegem.
Llevem l'escorça de les llesques de pa i les posem en un bol. Cobrim amb llet i esperem que el pa l'absorbisca.

Netegem i llavem la ceba i traem les llavors a la poma.

Bollim els ous, els pelem i tallem tots els ingredients en trossos grans.

Passem l'areng, el pa, la ceba, els ous i la poma per una picadora.

Posem pebre i sal a la massa resultant.

Mesclem bé el forshmak, el col·loquem en un plat i el decorem amb verdures.

luri

40



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Creps americanes amb mató”

Ingredients per a la massa

2 ous
100 g de sucre
un poc de sal
1/2 culleradeta de bicarbonat de sodi
1/2 culleradeta de vainilla
100 g d'oli
1 got de llet
1 got de farina
1 got d'aigua calenta

Preparació de la massa

Batem els ous, afegim el sucre, un poc de sal, el bicarbonat, la vainilla i l'oli i ho mesquem tot.
Afegim la llet, la farina i l'aigua calenta i mesquem de nou.
Fregim en una paella a foc fort.

Ingredients per al farciment

200 g de brull
1 ou
100 de sucre
100 g de panses
100 g d'anous

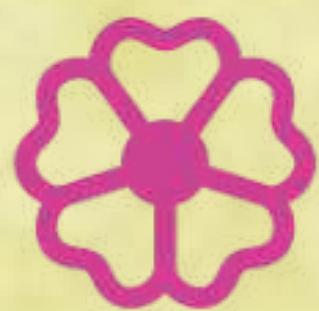
Preparació del farciment

Mesquem tots els ingredients.
Posem una culleradeta de farciment en cada crep.



Kharytyna





Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Pastís de col” “Adobats”



Ingredients per al farciment

400 g de col (col copada)
1 carlota
2 cebes
sal al gust
pebre negre molt al gust
herbes italianes
4 cullerades d'oli vegetal

Ingredients per a la massa

8 cullerades de farina
4 ous
2 culleradetes de sucre
½ culleradeta de sal
4 cullerades de maionesa
1 culleradeta de llevat en pols

Preparació

1. Primer preparem el farciment.
2. Piquem i fregim les verdures en una paella amb oli.
3. Agreguem sal, pebre i herbes al gust.
4. Deixem refredar un poc i comencem a fer la massa.
5. Trenquem els ous i els posem en un bol. Afegim la sal, el sucre i la maionesa i ho batem tot bé.
6. Agreguem la farina tamisada i mesclem tot.
7. Col·loquem el farciment en la masses i mesclem tot.
8. Agafem qualsevol motle, el cobrim amb paper de forn, posem tot en el motle i enforenem durant 35-45 minuts a 180 °C.
9. Menjar amb te, llet o quefir.

Valentina





Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Syrniki”

Ingredients

400 g de mató (preferiblement 5-9% de greix)

2 ous

2 cullerades de sucre

1 sobre de sucre de vainilla (opcional)

3-4 cullerades de farina + un poc per a empolverar

1 polsim de sal

1/2 culleradeta de llevat en pols

(opcional per a fer-los més esponjosos)

oli vegetal per a fregir



Preparació

En un bol, piquem el mató amb una forqueta o el passem per un colador si té grumolls.

Agreguem l'ou, el sucre, la sal i el sucre de vainilla. Mesclem bé.

Afegim la farina a poc a poc amb el llevat i pastem fins a obtenir una massa suau.

Empolvorem la massa amb farina, fem un cilindre amb la massa i el tallem en trossos iguals fent xicotetes

coques de 1,5 a 2 cm de gruix. Les passem per farina perquè no s'apeguen.

Calquem una paella amb oli vegetal a foc mitjà i fregim els syrniki durant 2-3 minuts per cada costat fins que estiguen daurats. Podem tapar la paella perquè es cuinen millor per dins.

Colloquem els syrniki en un paper absorbent per a eliminar l'excés d'oli.

Els servim amb crema agra, mermelada, mel o fruites.





Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Vareniki amb creïlles”

Ingredients per a la massa

500 g de farina

1 ou

200 ml d'aigua tèbia

1 culleradeta de sal

1 cullerada d'oli vegetal o d'oliva

Ingredientes per al farcit

500 g de creïlles

1 ceba gran

60-80 ml d'oli d'oliva

sal al gust

Ingredients per a servir

crema agra (nata agra)

ceba fregida

anet o julivert al gust



Preparació

Preparar la massa

En un bol gran, mesclem la farina amb la sal. Afegim l'ou i l'aigua a poc a poc mentre mesclem. Afegim l'oli i pastem fins que obtenim una massa suau i elàstica. Cobrim la massa amb un drap i deixem reposar durant 30 minuts.

Preparar el farciment

Pelem i tallem les creïlles en trossos. Després les col·loquem en aigua amb sal fins que estiguen blanquetes (uns 20 minuts). Piquem la ceba finament i la fregim fins que estiga daurada. Escorrem les creïlles i fem un puré. Afegim una part de la ceba fregida i sal al gust. (L'altra part, l'aboquem sobre els vareniki per a servir). Mesclem bé el puré i la ceba i deixem refredar.

Formar els vareniki i servir

Bollim aigua amb sal en una olla gran. Cuinem els vareniki en tandes remonent-los perquè no s'apeguen. Quan pugen a la superfície, els deixem coure 3-4 minuts més i els traem amb una fregidora.

Servim els vareniki calents amb la ceba fregida, la crema agra i l'anet o el julivert a gust.

44

Tetiana



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Suc natural”

Ingredients

remolatxa roja

all

pomes

peres

panses



Vsevo

45



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



“Albergina en escabetx”
“Rotllets de col copada”
“Pebreres en salsa de tomata”



46



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formació de
Persones Adultes



Mutxamel
CIUTAT
EDUCADORA