



· Receptes de tardor · *Recetas de otoño*

Introducció

L'ISCREB, mitjançant les iniciatives del seu Espai de Trobada, promou la relació i l'amistat de persones vinculades a l'institut. Durant el curs, es fan diverses propostes que fomentaran la interacció entre professors, alumnes, exalumnes, lectors, col·laboradors seguidors, amics...

En el mes de novembre, hem demanat que qui volgués ens fes arribar receptes típiques de la tardor. Hi ha qui les escriu, hi ha qui les recomana d'altres cuiners. Esperem que les gaudiu i que siguin de bon profit.

Introducción

El ISCREB, mediante las iniciativas de su Espacio de Encuentro, promueve la relación y la amistad de personas vinculadas al instituto. Durante el curso, se hacen varias propuestas que fomentarán la interacción entre profesores, alumnos, exalumnos, lectores, colaboradores seguidores, amigos...

En el mes de noviembre, hemos pedido que quien quisiera nos hiciera llegar recetas típicas del otoño. Hay quién las escribe, hay quién las recomienda de otros cocineros. Esperamos que las disfrutéis y que sean de buen provecho.



Pollastre amb magrana, bolets i castanyes

• Àpat ideal per a la tardor •

Ingredients

- Castanyes ben carneses, brillants i dolces, dels boscos del Montseny.
- Oli d'oliva verge extra, aromàtic, amarg i picant, de les oliveres DOP Siurana.
- Alls de Passanant i Belltall, collits després de la lluna plena de Sant Joan.
- Cuixes de pollastre ecològic i de proximitat, de creixement lent i respectuós.
- Flor de sal recollida manualment a les Salines de la Trinitat del Delta de l'Ebre.
- Pebre negre del molinet, acabat de moldre perquè no perdi les aromes.
- Ceba de Figueres, rosada, dolça, una mica aplanada i de textura tova.
- Pebrots verds italians de l'horta, ben llustrosos, fermes i cruixents.
- Vi blanc elaborat al 100% amb garnatxa blanca de la Terra Alta.
- Ametlles o, molt millor encara, avellanes de Reus DOP, crues o torrades.
- Cúrcuma en pols, altrament anomenada safrà dels pobres.
- Brou tradicional de pollastre i verdures fet per l'avi durant un capvespre fred.
- Magranes collides després del 4 d'octubre, festivitat de Sant Francesc.
- Bolets comestibles com ara les gírgoles, els rossinyols, els ceps, etc.

Autor

Aquesta recepta ens l'envia el xef Jesús Gallegos López



Elaboració

1. Preescalfem el forn a 200°C mentre fem dos talls profunds i en forma de creu al pelló de les castanyes. Vigileu de no prendre mal en el moment del tall, si us plau! Posteriorment, introduïm les castanyes al forn aproximadament uns 20 minuts (10 minuts per un costat i 10 més per l'altre).

2. Esgranem la magrana a poc a poquet, amorosament, sense colpejar-la, tot descobrint i separant els arils, carnosos i vermellorsos, de l'estret i prim tel membranós que els protegeix; i els dividim en dues parts iguals que farem servir més endavant: la primera per al guisat i la segona per a guarnir i embellir el plat.

3. Posem oli a la cassola i l'escalfem fins que estigui ben calent. Salpebrem les cuixes de pollastre i les enrossim exteriorment per tal de concentrar els suc de la carn. Abans no se'ns desperti vivament la menegera, cal posar-les a banda temporalment.

4. Laminem els alls i tallem la ceba i el pebrot a la brunesa. A la mateixa cassola on hem començat a rostir les cuixes, sofregim aquests ingredients lentament, sense oblidar en cap moment que el sofregit és l'ànima invisible d'un bon plat. Cal fer-lo, doncs, amb certa consideració i mirament, fins que tot estigui prou fet i ben daurat. Llavors, també caldrà deixar-lo a part, només durant uns minuts.

Autor

Aquesta recepta ens l'envia el xef Jesus Gallegos López



Elaboració

5. Comencem a fer els bolets a la cassola per on han anat desfilant les cuixes, l'all, la ceba i el pebrot. Val a dir que jo només he fet servir gírgoles i el resultat final ha estat meravellós, creu-me! De moment, no cal que els bolets estiguin gaire fets, perquè s'acabaran de coure amb la resta d'aliments ja cap al final. Tingues fe, sigues prudent i reserva'ls.

6. Triturem el sofregit que havíem estat elaborant i el barregem delicadament amb una picada d'ametlles o d'avellanes i una mica de brou (no gaire!). Incorporem la meitat dels arils de la magrana i continuem triturant fins que tot quedi ben lligat.

7. Fiquem a la cassola aquesta barreja ambrosíaca amb el foc molt suau, fins a ofegar-la, molt lleugerament, amb una mica més de brou i un raig generós de vi blanc, o dos.

8. Incorporem a l'aplec les cuixes de pollastre i un bon grapat de les castanyes que havíem fet al forn, perquè, ben serenament, tot comenci a fer xup-xup al foc.

9. Corregim prudentment la quantitat de sal i de pebre de l'exquisida menja, i afegim una mica de "safra dels pobres", abans d'incorporar els bolets que havíem reservat i, sobretot, abans de capbussar definitivament els nostres sentits en el cuinat.

10. Finalment, emplatem les cuixes, les castanyes i els bolets, i ho decorem tot amb els arils de magrana restants. I ara si, ja podem treure el ventre de pena! Us hi voleu sumar? Compatir el menjar és compartir la vida! Pau, salut i bon profit!

Autor

Aquesta recepta ens l'envia el xef Jesús Gallegos López



Carbonara de calamar

• Comida ideal en otoño •

Ingredientes (4 personas)

- 250 gr (netos) de calamares pequeños.
- 4 cucharadas soperas de base carbonara.
- 4 cucharadas soperas de queso parmesano rallado.
- 4 yemas de huevo ecológico.
- Sal.
- Pimienta blanca molida.
- Nuez moscada.
- Aceite de trufa blanca.

Receta

1. Cortamos las escalonias (chalotas) a láminas muy finas, despreciando piel y primera capa.
2. Rehogamos las chalotas con las dos "nueces" de mantequilla.
3. Cortamos el jamón y el beicon a tiras finas de 5 mm de ancho.
4. Cortamos los calamares a tamaño fideo.
5. Seguimos rehogando la chalota hasta que empiece a dorar.
6. Añadimos el jamón y el beicon y seguimos rehogando.

Autor

Esta receta nos la envía el chef Xavier Martínez Casasín



Elaboración

7. En otra sartén les damos un golpe de calor a los fideos de calamares, previamente salados, para eliminar el agua.
8. Reservamos en colador fino.
9. Cuando tengamos la base carbonara a punto.
10. La mezclamos en un bol junto con los calamares.
11. Integramos y añadimos el queso parmesano.
12. Añadimos pimienta blanca molida y nuez moscada al gusto.

13. Emplatamos, depositando la yema de huevo ecológico sobre una cuchara, añadiendo un chorrito de aceite de trufa blanca. En el momento de degustar mezclamos.

No notaréis el huevo crudo, ya que se cocinará con el calor de la carbonara. Conviene prudencia con el uso de la pimienta blanca, la nuez moscada y el aceite de trufa blanca. Todos son ingredientes con sabores potentes.

Autoría

Esta receta nos la envía el chef Xavier Martínez Casasín



Mini quiche de bolets amb formatge de cabra i gruyère

• Àpat ideal per a la tardor •

Ingredients (4 persones)

- 1 grapat de bolets
- 1 unitat de porro
- 4 unitats d'ous
- 100 g de formatge gruyère
- 50 g de formatge de cabra
- 200 ml de nata per cuinar
- 1 unitat de massa brisa
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre

Elaboració

1. Neteja, talla els bolets i cuina'ls a foc fort amb un raig d'oli d'oliva verge.
2. Un cop cuits, retira'ls i cuina el porro ben picat a foc fluix-mitjà.
3. En un bol bat els 4 ous, afegeix la nata, salpebra al gust i remena-ho fins que quedi tot ben incorporat.
4. Pinta els motlles amb un pinzell untat amb oli d'oliva verge, talla la massa brisa en petits quadrats de la mida d'aquests i posa-hi un quadrat en cada un d'ells.
5. Posa les verdures, el formatge de cabra i el formatge gruyère ratllat dins dels motlles i cobreix-ho amb el batut d'ou i nata.
6. Enforna les quiches a 180 graus durant 20 - 25 minuts.

Autoria

Aquesta recepta ens l'envia Maria Carreño, és del receptari de la Casa Ametller



Boniatos rellenos

• Comida ideal en otoño •

Ingredientes (2 personas)

- 2 boniatos.
- 100 gr. de queso feta.
- 1/2 de granada.
- Canónigos o rúcula.
- 4 cucharadas pequeñas de tahini.
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra.

Elaboración

- Hierve el boniato o ásallo, queda bien de las dos formas.
- Luego vacíalo y añade el relleno en un bol.
- En ese bol añade el queso feta desmigado y un poco de aceite, mézclalo todo muy bien.
- Luego coge los boniatos vacíos y añade una capa de verde, con los canónigos o lo que más te guste.
- Después por encima el relleno.
- Decora con granada y para el aliño mezcla el tahini con el aceite de oliva.

Autoría

Esta receta nos la envía Ariana Jaques, es del recetario de la chef Júlia Rovira @vadesabores



Amanida de magrana

• Àpat ideal per a la tardor •

Ingredients

- 100 g d' escarola
- 20 g de ruca
- 1 ceba tendra
- 2 cullerades de pinyons
- 1 magrana
- 200 g de formatge de cabra en rotlle
- Unes tiges de cibulet
- Sal i pebre

PER A LA VINAGRETA

- 4 cullerades d' oli d'oliva
- 1 cullerada de vinagre balsàmic

Elaboració

- Renta l'escarola i la ruca, escorre-les i eixuga-les bé. Renta la ceba tendra, talla-la a rodanxes molt fines i reserva-les a un bol amb aigua i gel durant 15 minuts. Torra lleugerament els pinyons a una paella, vigilant que no es cremin.
- Pela la magrana i retira amb molta cura els grans evitant tota la pell blanca que els cobreix. Reserva'ls i recupera els suc que vagin deixant anar.
- Prepara la vinagreta batent l'oli amb el vinagre, els suc de la magrana i un pessic de sal i pebre, fins obtenir una salsa emulsionada.

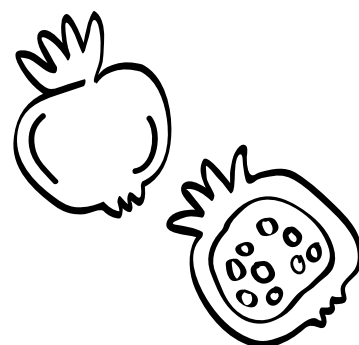
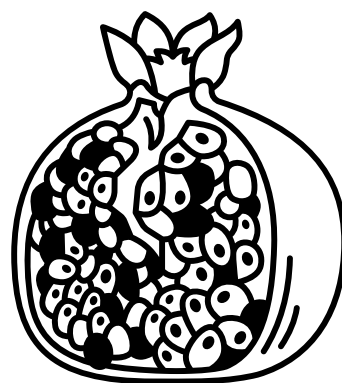
Autoria

Aquesta recepta la proposa Lucas Bou, és del receptari Caprabo



Elaboració

- Talla el formatge a rodanxes gruixudes i fes-les enrossir a una paella amb unes gotes d'oli d'oliva ben calent.
- Reparteix l'escarola i la ruca als plats de servei. Afegeix-hi les rodanxes de formatge de cabra, la ceba tendra escorreguda, els grans de magrana i els pinyons. Amaneix-ho amb la vinagreta, empolsa-ho amb cibulet picat i serveix-ho de seguida.



Autoria

Aquesta recepta la proposa Lucas Bou, és del receptari Caprabo



Crema de calabaza y espinacas

• Comida ideal en otoño •

Ingredientes (4 personas)

- 1 kg. de calabaza.
- 400 gr. de espinacas.
- 4 zanahorias.
- 3 puerros.
- 300 ml. de nata líquida.
- 1 cebolla.
- Aceite.
- Sal.
- Pimienta negra.

Elaboración

Lo primero que vamos a hacer es lavar y pelar la calabaza. Córtala por la mitad para que te resulte más fácil y, en cuanto la tengas, córtala en pedazos tan pequeños como puedas. Haz lo mismo con las zanahorias, con la cebolla y con los puerros. Lava también las espinacas.

A continuación, coge una olla mediana y echa un buen chorro de aceite. Pon el fuego a potencia media y, en cuanto el aceite esté caliente, echa las verduras. Remueve con ayuda de una cuchara de madera para que se hagan todas por igual.

Autoría

Esta receta nos la envía Gràcia Caum, es del recetario Una Receta.



Elaboración

Cuando veas que las verduras empiezan a coger color, echa agua hasta cubrir aproximadamente la mitad de la olla y déjalo al fuego a potencia media durante unos veinte minutos. Ve pinchando de vez en cuando con un tenedor las zanahorias o la calabaza, puesto que son las verduras que más tardan en cocer.

Cuando ya estén blandas, échalas en el vaso de la batidora y añade un poco de sal y pimienta. Bátelo todo hasta que consigas que esté líquido.

Ahora, vuelve a poner el contenido del vaso de la batidora en la olla y añade la nata. Déjalo a fuego medio durante unos cinco minutos y ve moviendo de vez en cuando.

¡Tu crema de calabaza y espinacas ya está lista! Si quieres, añade picatostes y disfruta así de un sabor más crujiente. ¡Esperamos que esta crema sea de tu agrado!

Autoría

Esta receta nos la envía Gràcia Caum, es del recetario Una Receta.



Tarta de calabaza

• Comida ideal en otoño •

Ingredientes (4 personas)

- 1 calabaza de un 1 kg aproximadamente.
- 1 lata pequeña de leche condensada.
- 4 huevos.
- 1/4 de taza de aceite vegetal.
- 2 tazas de harina.
- 1 taza de azúcar.
- 1 cucharada pequeña de levadura.
- 2 cucharadas de mantequilla.
- 1 cucharadita de vainilla .
- Pasas al gusto (opcional).

Elaboración

1. Comienza cortando por la mitad la calabaza para después, con mucho cuidado, pelarla y cortarla en cubos. Si quieres ahorrarte este paso, puedes comprarla ya cortada y pelada, en este caso adquiere aproximadamente 800 gramos de calabaza.
2. Llena una olla con agua y colócala a fuego alto hasta que hierva, cuando alcance el punto de ebullición añade la calabaza y déjala cocinar hasta que ablande. Luego cuélala y tritúrala con la ayuda de un tenedor o un pasapurés.

Autoría

Esta receta la recomienda Lucia Montobbio, es del recetario Una Receta.



Elaboración

3. Enciende el horno a 200 °C para que vaya tomando temperatura. Mientras, hidrata las pasas en un poco de agua, de este modo aportarán un sabor mucho más rico a tu torta de auyama. Si no quieres incorporarlas a la receta prescinde de este paso.

4. Coloca la calabaza triturada en un recipiente e incorpora el azúcar y la mantequilla, removiendo. Luego añade la harina, la leche condensada, los 4 huevos, el aceite y la vainilla. Remueve todo hasta formar una masa homogénea.

5. Cuando las pasas estén hidratadas, agrégalas también. Engrasa un molde apto para hornear y vierte la masa de tu tarta de calabaza en él, luego lleva al horno durante 45 minutos aproximadamente. Para asegurarte que está hecha mete un palillo un cuchillo, cuando salga limpio estará al punto.

6. Retira del horno y deja enfriar. ¡Tú tarta de calabaza está lista para disfrutar! Verás como todos en casa se chupan los dedos con este postre único y especial.

Autoría

Esta receta la recomienda Lucia Montobbio, es del recetario Una Receta.



Crema dolça de castanya

• Àpat ideal per a la tardor •

Elaboració

El primer serà tenir unes castanyes torrades, poden ser d'ahir o fer-les expressament, el torrat ens aportarà sabor a la crema, és important. L'avantatge de torrar-les, és que serà més senzill pelar-les, que serà el següent pas. Paciència quan les peleu, no hi ha pressa i vigileu les ungles.

Quan tindrem les castanyes cuites i pelades, les pesarem i sobre la base del pes farem un TPT (tant per tant), m'explico. Si tenim 500 grams de castanya neta, necessitarem 250 grams d'aigua i 250 grams de sucre de canya, és a dir, el mateix pes de castanya repartit a parts iguals entre aigua i sucre.

En un cassó hi tallem petites les castanyes, hi afegim el sucre, l'aigua i el suc d'una llimona i deixem que cogui fins que les castanyes siguin toves i es puguin aixafar, en aquest punt, la podeu deixar rústica o passar-li el braç elèctric, jo us recomanaria la segona opció, al cap i a la fi estem fent una crema, però cadascú és sobirà a la seva cuina.

Ja la tindrem, poseu-la en un pot i guardeu-la a la nevera perquè es conservi millor i a gaudir-la. Si en feu molta, empoteu-la i feu el bany maria per poder-la conservar al rebost abans d'obrir.

Autoria

Aquesta recepta en la recomana Lucia Montobbio, és del receptari de la xef Virginia Roqué.



Albóndigas vegetales con crema de champiñones

• Comida ideal en otoño •

Ingredientes (4 personas)

- 200 gr de garbanzos cocidos.
- 200 gr de boniato asado.
- 150 gr de arroz cocido.
- 1 cucharadita de pimentón dulce.
- 1 cucharadita de cúrcuma.
- 1 cucharadita de cebolla en polvo.
- 1 cucharadita de ajo en polvo.
- Una pizca de pimienta negra.

Ingredientes salsa champiñones

- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 180g champiñones.
- 250 ml crema vegetal para cocinar.
- Sal.
- Un poco de aceite.

Autoría

Esta receta nos la envía Ariana Jaques, y es de la chef Inés Basterra @hoycomosano



Elaboración

ALBÓNDIGAS: mezcla en un bol el arroz, con los garbanzos y el boniato pelado. Deben estar fríos. Añade las especias y aplasta todo con la ayuda de un tenedor, (mejor no triturar porque quedaría demasiado blando). Deja algunos trocitos enteros, que quede una masa grumosa, y mete en la nevera un par de horas o toda la noche. Después, haz bolitas con las manos para formar las albóndigas. Quedarán algo blandas así que hazlo con cuidado. Pásalas por un poco de harina o no (lo que prefieras), y dóralas en la sartén con un poco de aceite.

SALSA: Pocha la cebolla y el diente de ajo hasta que queden blandos, pero que no cojan demasiado color. Cuando añadas la crema vegetal (puede ser de soja, por ejemplo) dale solo un hervor, unos segundos, no hace falta cocinarla más. Trituramos los ingredientes, y volvemos a poner la salsa en la sartén. Mezclamos con las albóndigas.

Autoría

Esta receta nos la envía Ariana Jaques, y es de la chef Inés Basterra @hoycomosano



Foie gras semicuit, codonyat, confitura de figa i sauternes

• Àpat ideal per a la tardor •

Ingredients

- 250 g de foie gras semicuit.
- 500 g de codonys.
- 250 g de sucre.
- 1 raig de llimona.
- 500 g de figues coll de dama.
- sal gruixuda.
- 2 cullerades de sucre.
- Pebre negre.
- 1/2 canonet de canyella.
- 2 taronges.

Elaboració

Per a la confitura de figues: bulliu les figues, les dues taronges amb suc i pell, el sucre i el mig canonet de canyella durant 3 h, fins que redueixi.

Per al codonyat: tal·leu els codonys pelats a trossets i poseu-los en una olla. Afegiu-hi el sucre i deixeu-ho confitar durant un dia.

Poseu-ho a coure. Quan comenci a estar desfet el codony, remeneu-ho fins que sigui cuit, durant 2 h. Passeu-ho pel túrmix perquè no quedin grumolls al codonyat i torneu a bullir-ho. Afegiu-hi un raig de llimona perquè quedi brillant. Deixeu-ho reposar.

Talleu el foie gras semicuit i poseu-hi la confitura de figues i el codonyat de base. Poseu-hi sal gruixuda pel damunt.

Autoria

Aquesta recepta ens la recomana Martina Monfort, i és del xef Pep Trullols, revista *Cuines*



Lasaña de calabaza con espinacas, queso y piñones

• Comida ideal en otoño •

Ingredientes (4 personas)

- 1/2 unidad de calabaza
- 1 manojo de espinacas
- 1 unidad de cebolla
- 150 g de queso fresco
- 1 puñado de piñones
- 2 dientes de ajo
- 50 g de harina (para la bechamel)
- 50 g de mantequilla (para la bechamel)
- 500 ml de leche (para la bechamel)
- 1 pizca de nuez moscada (para la bechamel)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Elaboración

1. Empieza pelando la calabaza con un pelador de patatas, quítale las semillas y córtala por la mitad para que te sea más fácil cortar láminas cuadradas.
2. Una vez tengas las láminas, ponlas dentro de un recipiente tapado con papel film y cuécelas en el microondas a máxima potencia durante 3-4 minutos.
3. En una sartén saltea la cebolla cortada en juliana y el ajo picado. También puedes añadir todos aquellos recortes de calabaza pequeños. Cuando esté bien cocido añade los piñones y seguidamente las espinacas.
4. Para hacer la bechamel, deshaz la mantequilla en una cazuela, añade la harina y cocina durante 2 minutos sin parar de remover. Introduce la leche caliente poco a poco removiendo constantemente. Cocina la bechamel hasta que adquiera la textura deseada.
5. En una bandeja de cristal o cerámica ve creando capas de láminas de calabaza y relleno de espinacas con el queso fresco desmenuzado y encima pon la bechamel. Puedes acabarlo con un poco de queso rallado por encima.
6. Cocina la lasaña en el horno a 180 grados durante 30 minutos.

Autoría

Esta receta nos la recomienda Maria Carreño, y es de la Casa Ametller



Risoto de setas

• Comida ideal en otoño •

Ingredientes (4 personas)

- 100 gr de mantequilla.
- 4 chalotas.
- 100 gr de setas.
- 400 gr de arroz carnaroli o arbóreo (100 gr por persona).
- 100 ml de vino blanco.
- 1 litro de caldo de verduras y setas aprox (275 ml persona).
- 75 gr de queso parmesano.

Elaboración

1. Primero pondremos 25 gr de mantequilla a derretir en nuestra olla y comenzaremos a hacer nuestro sofrito, agregaremos las chalotas y las setas y lo rehogaremos unos minutos a fuego medio/alto.
2. Una vez listo nuestro sofrito, lo dejaremos reducir muy bien y añadimos nuestro arroz que cocinaremos junto a nuestro sofrito, al cabo de 5 minutos agregaremos el vino blanco y cuando reduzca, nuestro caldo de verduras y setas poco a poco.
3. Aquí viene el truco del risotto; agregaremos el caldo poco a poco a medida que se seque nuestro arroz, removiendo constantemente durante 17-20 minutos a fuego medio/alto.
4. Una vez pasado ese tiempo mantecados el risotto con el queso Parmesano y la mantequilla sobrante y seguiremos removiendo para incorporarlo.
5. Por último nos freímos unas cuantas setas para decorar, emplatamos bonitos y ya lo te daremos listo.

Autor

Esta receta nos la recomienda Eduardo Santos, y es del chef Jaime Maurelo @by_maure



Saltejat de bolets i moniatos

• Àpat ideal per a la tardor •

Ingredients (2 persones)

- 600 g de bolets variats, en aquest cas: rovellons, ceps i rossinyols. Podem ser altres bolets, evidentment.
- 3 Dents d'all
- Oli d'oliva
- Sal
- Julivert
- 2 moniatos

Elaboració

Pelem i tallem en làmines els moniatos, coem 10 minuts en aigua bullent amb sal, traiem de l'aigua, untem d'oli d'oliva i rostim 5 minuts a 180 °C en el forn. Retirem i reservem.

Rentem molt bé els bolets, amb el mínim d'aigua possible. Els escorrem bé i trossegem els grossos. Laminem les dents d'all i els reservem. Agafem una paella, hi posem una mica d'oli i els bolets amb una mica de sal amb els alls laminats. Mentre, piquem una mica de julivert i el reservem. El foc alt i la paella tapada. Passats uns 5 minuts, mirem si els bolets han tret tota l'aigua. Si és així, posem el foc una mica més baix i destapem la paella. Anem remenant i deixem coure uns 15 minuts. Afegim les làmines de boniato al saltejat de bolets.

Autoria

Aquesta recepta és de Jesús Caum



Institut Superior de Ciències Religioses de Barcelona
Carrer Diputació 231 - 08007 Barcelona
(+34) 93 454 19 63 | secretaria@iscreb.org
www.iscreb.org