



RECEPTES DE CUINA

Menjars de Pasqua



CRESPELLS · ROBIOLS · PANADES · FRIT

Hi ha moltes variants de les proporcions
dels ingredients, així com dels farciments,
però aquí teniu un exemple de les més utilitzades

CRESPELLS

Per a començar, fonem el saïm si és massa dur.

Seguidament, mesclam tots els ingredients i pastam, estiram i aplanam la massa.

Amb l'ajuda dels motlos, feim les figures, les posam en una palangana (no és necessari que estigui untada) i les enfornam durant 10 minuts a 175°.

I, per acabar, empolsinam els crespells amb el sucre en pols si ens agrada.



INGREDIENTS

- 1 kg de farina de força
- 300 g de saïm
- 300 g de sucre
- 1 tasetta d'oli d'oliva
- 1 tasetta de suc de taronja
- 4 vermells d'ou
- Sucre en pols

ROBIOLS

Posam tots els ingredients en un bol i els pastam fins que quedi una massa llisa.

L'embolicam en paper film i la posam mitja hora a la gelera.

Ho treim de la gelera. Agafam porcions de massa i les estiram amb el rodet.

Al centre de cada una hi col·locam una cullerada del farcit triat, doblegam la massa i la tallam amb els motlos de robiols i els segellam amb els dits fent pressió a les vores. Finalment, els enfornam durant 30 minuts a 180°.

I, per acabar, els empolsinam amb el sucre en pols si ens agrada.



INGREDIENTS

- 1 kg de farina de força
- 200 g de saïm
- 100 g de sucre
- 2 tasetes d'oli d'oliva
- 2 tasetes de suc de taronja
- 2 vermells d'ou
- Ratlladura de llimona
- Sucre en pols
- Farciment: confitura de fruites, cabell d'àngel, brossat, xocolata... al gust

PANADES

El vespre anterior posam en adob la carn de be tallada en daus, amb oli d'oliva, sal i pebre bo.

Mesclam tots els ingredients per a la pasta, llevat de la farina, que hi hem d'anar afegint a poc a poc fins a tenir una pasta homogènia.

Separam una bola per a fer una cassoleta d'una base d'uns 10 cm de diàmetre i una paret de 3 o 4 cm. L'omplim al gust amb la carn, la xulla i la sobrassada. Si hi volem afegir pèsols, abans els haurem sofregit lleugerament amb ceba, sal i pebre bo.

Després, amb una altra petita porció de pasta i amb ajuda del rodet, feim una tapadora prima. Unim les peces de pasta amb els dits per a tancar bé la panada i donam la forma que ens agradi a les voreres. Enfornam les panades a 180° fins que la pasta es dauri (40 min) i les consumim fredes.



INGREDIENTS

1 kg de farina

250 g de saïm fos

250 ml d'aigua

Farciment: 2 kg de carn de be (cuixa), xulla, sobrassada, pèsols i ceba (opcional), pebre bo, sal i oli d'oliva

El farciment pot variar. Es pot substituir la carn de be o combinar-la amb carn magra de porc i/o pollastre. També es pot farcir de peix com mussola, tonyina o lluç, amb pèsols o sense.

FRIT DE PASQUA

Dins una pella grossa amb oli d'oliva, fregim la freixura tallada petita i salpebrada, el pebre coent xapat pel mig i els alls esclafats.

Fregim les patates, pelades i tallades a quadrets petits, amb alls esclafats.

Pelam les carxofes, les tallam fines i després les fregim.

Fregim les faves tendres, tallades petites.

Finalment, sofregim els grells nets i tallats i després hi afegim la tomàtiga, pelada i tallada, el fonoll tallat, la butza a tires, la sang a trossets, el llorer i els pèsols bullits.

En estar tot cuit, ho posam dins una greixonera, hi afegim sal i ho remanem bé.



INGREDIENTS

- 500 g de freixura de be
- 500 g de butza de be
- 400 g de sang de be cuita
- 1 kg de carxofes
- 1 kg de patates
- 250 g de faves tendres (opcional)
- 250 g de pèsols bullits
- 1 manat de grells i de fonoll
- 1 tomàtiga, 2 caps d'all, pebre coent i 2 fulles de llorer

AQUESTES RECEPTES I MOLTES MÉS,
LES TENIU A LES BIBLIOTEQUES

BIBLIOGRAFIA

- Binifar, Miquel de: *La cuina dels ermitans*. Mallorca: Miquel Font, 1996.
- Bordoy Sansó, Margalida: *Receptes de cuina per a na Magdalena: aplec de receptes usades i comprovades per una mestra jubilada ara fa desset anys*. Mallorca: Miquel Font, 1994.
- Fàbrega, Jaume: *La cuina de Mallorca: receptes de cuina tradicional mediterrània*. Pollença: El Gall Editor, DL 2006.
- Llabrés, Jaume [et al.]: *La cuina conventual a Mallorca: espais, costumari i receptes*. Palma: J.J. de Olañeta, 2005.
- Martí i Oliver, Jaume: *Receptari de cuina del segle XVIII*. Barcelona: Abadia de Montserrat: Universitat de les Illes Balears. Departament de Filologia Catalana i Lingüística General, 1989.
- Morán, Raquel F.: *La cocina de Cuaresma*. Madrid: Alianza, 200?.
- Morell Solivellas, Gabriel: *Historia y evolución de la cocina de Mallorca*. [Palma]: Franja Roja. Bodegas José Luis Ferrer, DL 2007.
- Tugores, Antoni: *Cuina econòmica: receptes fàcils per a temps difícils de l'entorn de la cuina de Mallorca*. Palma: Documenta Balear, 2009.