



Receptari dels Forns
2018

Col·laboren:



COMÚ DE LA PARRÒQUIA
DE CANILLO



Comú d'Andorra la Vella



COMÚ D'ENCAMP



Comú de Sant Julià de Lòria
PRINCIPAL D'ANDORRA



COMÚ D'ORDINO



Comú
d'Escaldes-Engordany
Andorra



COMÚ DE LA MASSANA

Propietaris:

- Molines Patrimonis, d'Andorra la Vella
- Casa Mangautxa, de Canillo
- Casa Joan Antoni, d'Encamp
- Casa Sucarana, d'Escaldes-Engordany
- Cal Cintet de Sispony, de la Massana
- Quart de la Massana
- Casa Rossell, d'Ordino
- Carmen Rebés d'Areny-Plandolit, d'Ordino
- Casa Duró, de Sant Julià de Lòria
- Ribas Duró, de Sant Julià de Lòria
- Comú de Sant Julià de Lòria



Coordinació: Ester Segura

Disseny: Sílvia Fernández

Correcció: Tick translations

Impremta: Solber

© Fundació Julià Reig de l'edició 2018

ISBN: 978-99920-58-20-6 DL: AND.664-2018

Què és el projecte Horts socials de la gent gran?

El projecte Horts i Gent Gran es va iniciar l'any 2001. El projecte que impulsa la Fundació Julià Reig està adreçat a la gent gran d'Andorra amb l'objectiu de promoure una millor qualitat de vida per mitjà d'una activitat realitzada en un entorn natural.

La Fundació Julià Reig promou aquest projecte social i innovador perquè creu en la seva dimensió alhora humana, cívica i ecològica.

Qui pot conrear un hort?

Tota persona, home o dona, major de 65 anys, resident a Andorra, tant si té experiència a conrear un hort com si en vol aprendre.

Un horticultor s'encarregarà de donar orientació a les persones que ho desitgin.

Què cal fer per conrear un hort?

Per sol·licitar la participació al projecte cal omplir la butlleta adjunta i fer-la arribar a l'adreça indicada a la mateixa butlleta.

Els horts se cediran pel període d'un any renovable.

Quins beneficis aporta?

Els beneficis són molt variats: respirar aire pur, fer exercici, estar en contacte amb la natura, conèixer d'altres persones, la satisfacció de portar a casa productes de primeríssima qualitat i, sense dubte, el gust de tornar a menjar verdures i llegums com les d'abans.

Organització

A nivell organitzatiu, els serveis socials dels Comuns s'ocuparan del bon funcionament de l'activitat als horts, i la Fundació Julià Reig vetllarà pel seu compliment.

Presentació

En el marc de l'edició del 2018 dels Horts Socials, s'ha volgut recollir el testimoni dels hortolans d'Andorra a través d'un recull de receptes preparades amb productes cultivats als horts. Aquestes receptes elaborades pels nostres hortolans són fàcils de dur a terme i evidencien la gran riquesa culinària que existeix a Andorra.

El projecte dels Horts Socials compta amb la implicació de tots els comuns, així com amb la voluntat dels diferents propietaris que cedeixen terrenys per a aquesta tasca. Tots formem part d'aquest projecte.

Aquest llibre que teniu a les mans, *Receptari dels horts 2018*, és el quart volum que editem i, com els anteriors, vol posar en relleu la magnífica acció que es du a terme als horts. L'any 2008 vam editar el primer recull, *Receptari dels horts*; dos anys més tard, *El remeier dels horts*, i finalment, el testimoni de la vida dels nostres avis amb *Els padrins dels horts* (2011), que van elaborar la Sílvia Arrú i la Meritxell Ros.

El projecte dels Horts Socials, que es va iniciar l'any 2001, respon a la voluntat de la Fundació Julià Reig d'impulsar un servei innovador, que s'adreça a la gent gran, per promoure una qualitat de vida millor a partir d'una activitat útil desenvolupada en un entorn natural.

Es tracta d'un projecte senzill que, per la seva dimensió alhora humana, cívica i ecològica, situa la proposta dels horts com un projecte social innovador a Andorra, que pot esdevenir un referent i que pot créixer i generar-ne d'altres tant en el vessant social com en l'etnològic.

En aquest sentit, la Fundació Julià Reig, conscient que un dels components més importants per mantenir un estil de vida saludable és l'activitat física, vol contribuir a desenvolupar un tipus de servei que potencii activitats per a la gent gran en un espai obert i en un entorn natural.

Déborah Ribas Duró
Presidenta de la Fundació Julià Reig
2018





Canillo

Gaspatxo de remolatxa	7
Pastís de tonyina i pebrots	8
Samfaina	9
Melmelada de tomàquet	10



Encamp

<i>Cocido</i> a la portuguesa	13
Bledes a l'estil de l'Ida	14
Escudella amb col	15
Carbassó arrebossat	16
Potatge de la padrina amb bledes de l'hort	17
Carbassó a l'estil de la Maria	18
Quiche de porros	19
Truita de patates	20
Quiche de carbassó i pernil dolç	21
Porros de l'hort al forn	22
Ensalada russa	23
Estofat ràpid	24
Cuscús amb verdures de l'hort	25
Trinxat	26
Sopa de verdura	27
Coliflor arrebossada	28



Ordino

Verdures amb espècies de l'Índia	31
Coca de carbassa	32
Samfaina a la bilbaïna	33
Crema de carbassa	34
Penques de bledes com les feia la mare	35
Recepta d'estiu	36
Rotllet de patata farcit	37



La Massana

Remolatxa confitada amb sucre i vinagre	39
Pa amb carbassó	40
Llibrets de carbassó	41
Pastís de pastanaga	42
Sopa de remolatxa	43
Caviar d'albergínia	44
Fajitas de blat de moro	45
Quiche de verdures	46



Andorra la Vella

Bunyols de poma	49
Pastís de porros	50
Patates emmascarades amb rostes de cansalada	51
Minestra de verdures	52
Olla aranese	53
Pollastre amb verdures	54



Sant Julià de Lòria

Carbassons farcits	57
Bacallà amb samfaina	58
<i>San Jacobos</i> de carbassó	59
Col llombarda de dau	60
Estofat de pollastre amb verdures	61

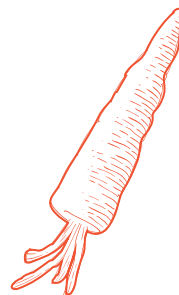
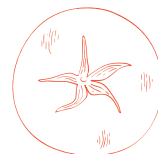
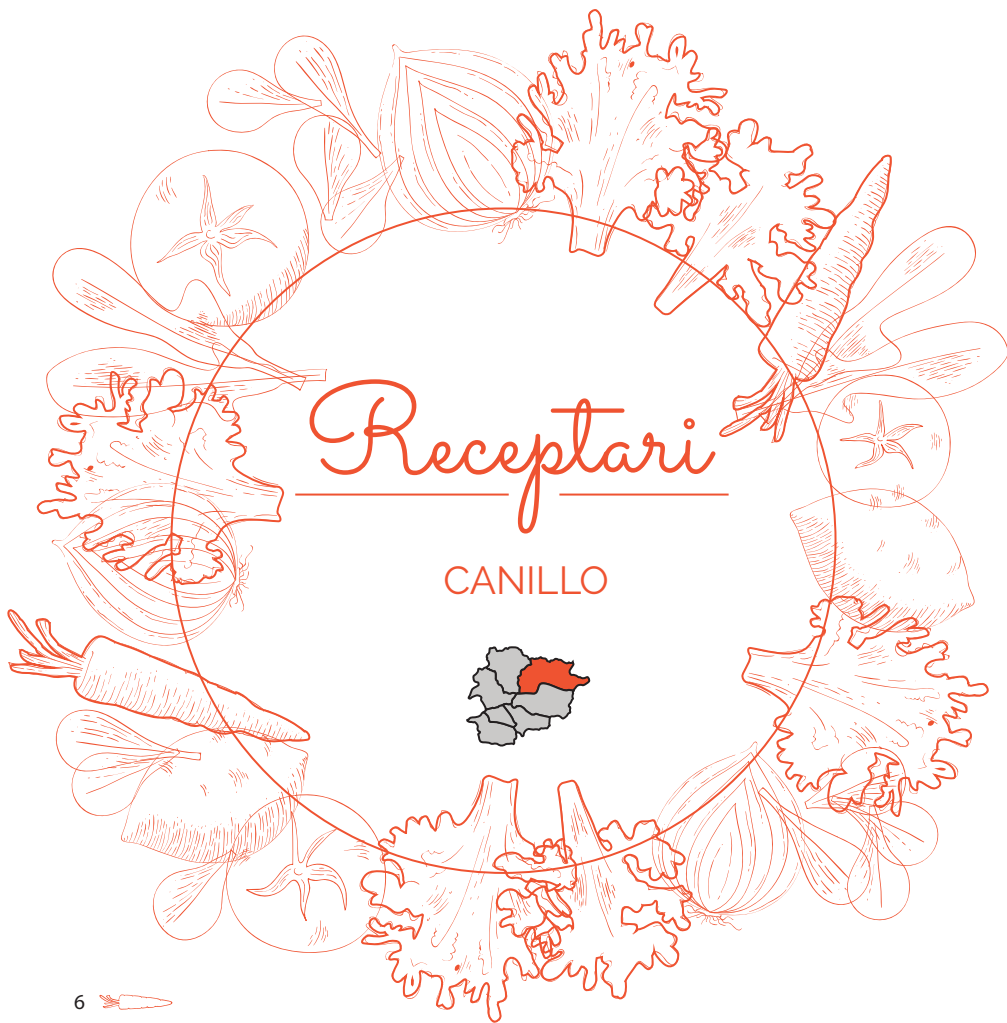


Escaldes-Engordany

Amanida camperola	63
Pizza	64
Samfaina	65
Trinxat	66
Truita de carbassó	67

Receptari

CANILLO



Gaspaxo de remolatxa – Rosa Alcobé

Preparació:

- Peleu les remolatxes, el cogombre i els tomàquets en una cassola; afegiu-hi els pebrots, la ceba i l'all, tot talladet a trossos petits; tireu-hi aigua, un raig d'oli, sal i vinagre, i tritureu-ho tot fins que quedi una sopa líquida. Si veieu que queda molt espessa, afegiu-hi més aigua. Tasteu-ho per comprovar el gust de la sal i el vinagre, i si cal, afegiu-n'hi.
- Fiqueu-ho a la nevera, i quan estigui ben fresc, ja ho podeu servir.
- Poseu-ho en un bol i afegiu-hi un rajolí d'oli i pernil salat tallat ben petitet.



Ingredients:

- 2 remolatxes pelades crues
- 4 o 5 tomàquets madurs
- ½ cogombre
- ½ pebrot verd
- ½ pebrot vermell
- ½ ceba
- 1 gra d'all
- Aigua
- Vinagre
- Oli d'oliva
- Sal

Pastís de tonyina i pebrots – Yvonna Duedra Rossell

Preparació:

- Escaliveu els pebrots al forn (traieu-ne la pela).
- Sofregiu la ceba i l'all; després, al got de la batedora, fiquen-hi la ceba, l'all, els ous batuts, els pebrots, la llauna de tonyina escorreguda, la nata líquida i els pebrots del piquillo, i afegiu-hi sal i pebre al gust. Bateu-ho tot, però procureu que no quedi gaire fi.
- Unteu un recipient allargat amb mantega, i en una plata fonda fiquen-hi aigua bullent i aquest recipient per fer-lo al bany maria. Prèviament haureu encès el forn a 180° a dalt i a baix. Una vegada calent, introduïu-hi la plata durant 45 minuts aproximadament. Sabreu que està fet quan ho punxeu amb una agulla i no hi quedi residu.
- Una vegada fet, traieu-lo i deixeu-lo refredar; quan estigui fred, podeu desemmotllar-lo.
- Per presentar-ho, podeu fer una maionesa i posar-la per sobre, o uns pebrots en tires, unes olivetes o ou dur.



Ingredients:

- 4 pebrots vermells
- 2 pebrots de llauna del piquillo
- 1 ceba mitjana
- 5 ous
- 1 llauna de tonyina de 250 g
- 1 dl de nata líquida
- Sal i pebre

Samfaina – Robert Rieux

Preparació:

- Poseu l'albergínia en sal perquè deixi anar l'aigua. Després eixugueu-la amb paper de cuina.
- Talleu totes les verdures a trossets petits.
- Poseu una mica d'oli en una paella i sofregiu-hi l'albergínia, el pebrot verd, el pebrot vermell i el carbassó.
- En una altra paella, poseu-hi una mica d'oli, la ceba, l'all i els tomàquets. Quan estigui tot sofregit, afegiu-ho a l'albergínia, els pebrots i el carbassó.
- Afegiu-hi la fulla de llorer, sal i pebre i deixeu-ho fent xup-xup entre 15 i 20 minuts.



Ingredients:

- 1 albergínia
- 1 carbassó
- 1 pebrot vermell
- 1 ceba
- 3 grans d'all
- 4 tomàquets escaldats
- 1 fulla de llorer
- Sal
- Oli
- Pebre

Melmelada de tomàquet – PUNT JOVE

Preparació:

- Escaldeu els tomàquets amb aigua bullent per treure'ls fàcilment la pell.
- Un cop pelats els tomàquets, fiqueu-los a l'olla juntament amb el sucre. Podeu tallar a trossos els tomàquets, però no cal patir perquè es desfan amb l'escalfor.
- Si us agrada, podeu afegir-hi la pell d'una llimona, que quedarà confitada i donarà gustet a la melmelada.
- Ho deixeu fent xup-xup durant 1 hora aproximadament, fins que veieu que els tomàquets estan desfets i que queda una textura desfeta. Si no us agrada el tomàquet a trossets, podeu passar-ho per la batedora (sense la pell de llimona, que és millor que quedi sencera).

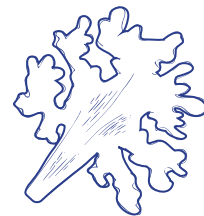
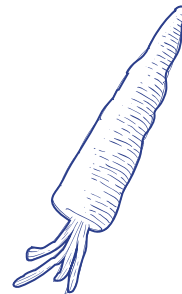
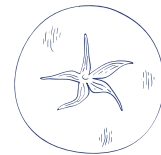


Ingredients:

- 500 g de tomàquets madurs
- 250 g de sucre
- La pell d'1 llimona

Receptari

ENCAMP



"Cocido" a la portuguesa – Amadeu Mourao da Rocha i Maria Adelaide Antunes

Preparació:

- Netegeu la cansalada viada, els ossos i les carns i fiqueu-ho tot dins d'una olla amb aigua freda abundant. Porteu-ho al foc.
- Quan arrenqui el bull, retireu l'escuma que s'hagi format al damunt i salpebreu-ho al gust.
- Bulliu-ho tapat durant 40 minuts i incorporeu-hi la gallina; continueu bullint-ho fins que la gallina i la carn estiguin ben tendres; traieu ambdues coses i reserveu-les.
- Afegiu-hi els embotits i continueu bullint durant 15 minuts més. A continuació, afegiu-hi les verdures netes i pelades i bulliu-ho tot durant 20 minuts.
- Retireu part del brou i bulliu l'arròs.
- Per servir el cocido a la portuguesa, col·loqueu l'arròs en una plata juntament amb els embotits i les pastanagues, i la resta dels ingredients, en una altra plata. El brou també se serveix a part.



Ingredients:

- 500 g de braó (*morcillo*)
- 750 g de gallina
- 150 g de botifarró (*morcilla*)
- 150 g de botifarra
- 100 g de pernil serrà
- 2 pastanagues
- 400 g de patates
- 250 g de mongetes tendres
- 150 g de cansalada viada
- 2 cebes
- 300 g de col
- 2 ossos de canya
- 1 orella de porc
- 150 g de xoriç
- 3 naps
- 350 g d'arròs
- Sal i pebre en gra al gust

Bledes a l'estil de l'Ida – Jaume Cabot Baldà i Idàlia Rosa Jacinto

Preparació:

- Poseu a bullir les bledes poc temps. Un cop arrenquin el bull, s'ha d'esperar 10 minuts.
- Mentrestant feu un sofregit de ceba, all i pernil salat.
- Afegiu les bledes al sofregit i remeneu-ho.
- Finalment, tireu-hi la crema fresca i lligueu-ho tot.



Ingredients:

- 300-400 g de bledes
- ½ o 1 ceba
- 1 all
- 100 g de pernil salat
- Crema fresca al gust
- Sal i pebre al gust

Escudella amb col – Eduardo Ruíz Fernández i Teresa Lázaro Navarro

Preparació:

- Poseu a bullir els ossos, la cansalada viada, la gallina i la col.
- Després feu una picada i afegiu-la-hi.
- Finalment afegiu-hi les patates i acabeu-ho de bullir tot.

Ingredients:

- Ossos
- Cansala viada
- Gallina
- Col
- Patates



Carbassó arrebossat – Pilar Mercedes Miño i Mario Enrique Aguilar

Preparació:

- Talleu el carbassó a rodanxes i tireu-li una mica de sal. Deixeu-lo reposar perquè tregui l'aigua.
- A continuació arrebosseu-lo amb farina i deixeu-lo reposar 15 minuts.
- Finalment poseu oli a la paella, i quan estigui ben calent, fregiu-hi les rodanxes de carbassó.

Ingredients:

- 1 carbassó
- Farina
- Oli



Potatge de la padrina amb bledes de l'hort – Maria Olivares

Preparació:

- Poseu les bledes a coure amb aigua (que només les cobreixi).
- Bulliu a part els cigrons o les mongetes.
- Feu un bon sofregit amb tomàquet, ceba, all i una mica de pimentó dolç al final. Afegiu-lo a les bledes i remeneu-ho.
- Prepareu una bona picada amb julivert i ametlles. Afegiu-la a les bledes.
- Per acabar, afegiu-hi els cigrons o les mongetes i serviu-ho.



Ingredients:

- Bledes
- Cigrons o mongetes
- Tomàquet, ceba i all
- Pimentó dolç
- Julivert
- Ametlles
- 400 g de patates
- 250 g de mongetes verdes
- 150 g de panxeta
- 2 cebes
- 300 g de col
- 2 ossos de canya
- 1 orella de porc
- 150 g de xoriç
- 3 naps
- 350 g d'arròs
- Sal i pebre en gra al gust

Carbassó a l'estil de la Maria – Maria Fernanda Cruz da Silva

Preparació:

- Talleu el carbassó en tires.
- Poseu-lo a la planxa i coeu-lo.
- Per servir-ho, afegiu-hi una mica d'all tallat i pimentó dolç.

Ingredients:

- Carbassó
- All
- Pimentó dolç



Quiche de porros – Adela Correa

Preparació:

- Esteneu la pasta fullada sobre el motlle i punxeu-la. Poseu-la al forn a 180° uns 10 minuts i després traieu-la i deixeu-la reposar.
- Talleu els porros de l'hort i fregiu-los a la paella amb una mica de mantega.
- Bateu 3 ous grans o 4 de petits amb 250 ml de nata líquida.
- Aboqueu-hi mig got de llet i un pessic de formatge ratllat i remeneu-ho tot.
- Tireu aquesta barreja a sobre de la pasta fullada que teníeu reposant i, amb el forn a 180°, coeu-ho tot durant 40 minuts.
- Si voleu, podeu afegir vieires salvatges petites a la barreja per donar-li un toc diferent.

Ingredients:

- Pasta fullada
- Porros
- Mantega
- 3 o 4 ous
- 250 ml de nata líquida
- ½ got de llet
- 1 pessic de formatge ratllat



Truita de patates – Manuel Gil i Carmen Gómez

Preparació:

- Talleu les patates a la mateixa mida i fregiu-les amb oli.
- Traieu-les del foc i deixeu-les reposar sobre paper absorbent per eliminar les restes d'oli.
- Bateu els ous, aneu-hi afegint les patates fregides i remeneu-ho tot.
- Finalment aboqueu les patates amb els ous a la paella i acabeu de coure la truita a cada costat.
- És molt important, com diu la Carmen, no oblidar-se de posar-hi «humor, salero i gràcia».

Ingredients:

- Patates
- Ous
- Oli
- Sal al gust



Quiche de carbassó i pernil dolç – Joan Céspedes i Francesca Carcelen

Preparació:

- Preescalfeu el forn.
- Talleu la ceba en daus i escalfeu-la. A mitja cocció afegiu-hi el carbassó, que haureu passat abans per la paella tallat en daus petits també. Remeneu-ho tot.
- Fiqueu la pasta en un motlle cobert amb paper de forn i punxeu-la amb una forquilla.
- Fiqueu-la al forn 10 minuts.
- Traieu la pasta del forn i tireu-li per sobre la barreja que heu fet amb el carbassó i la ceba. Salpebreu-ho al gust.
- Afegiu-hi el pernil dolç tallat en daus i remeneu-ho. Afegiu-hi la crema de llet i escampeu-hi trossos petits de formatge rocafort.
- Introduïu-ho una altra vegada al forn durant 15 minuts més.
- Traieu-ho i deixeu-ho refredar per poder separar-ne el motlle.



Ingredients:

- Ceba
- Carbassó
- Pernil dolç
- Crema de llet
- Formatge rocafort
- Pasta brisa o fullada (al gust)

Porros de l'hort al forn – Antonio Baeza i Jaqueline Pourbaix

Preparació:

- Preescalfeu el forn.
- Netegeu els porros de l'hort, talleu-los i poseu-los a la safata del forn amb un rajolí d'oli per sobre. Coeu-los entre 20 i 30 minuts.
- Mentrestant prepareu una beixamel.
- Traieu la safata del forn, tireu-li la beixamel per sobre i també formatge ratllat.
- Gratineu-ho tot al forn.

Ingredients:

- 5 o 6 porros
- Oli
- Beixamel
- Formatge ratllat



Ensalada russa – Maria Fernanda Cruz da Silva

Preparació:

- Talleu les patates i les pastanagues en daus.
- Talleu les mongetes tendres a trossets.
- Afegiu a una cassola les verdures tallades i els pèsols. Feu-ho bullir 10 minuts.
- Traieu-ho de l'aigua i escorreu-ho.
- Afegiu-hi la maionesa i la tonyina.

Ingredients:

- Patates
- Pastanages
- Pèsols
- Mongetes tendres
- Tonyina
- Maionesa



Estofat ràpid – Joan Fontdevila

Preparació:

- Feu un sofregit amb tomàquet i ceba.
- Poseu les patates a bullir a part.
- Afegiu la carn que vulgueu al sofregit inicial i cuineu-la.
- Prepareu una picada amb all i julivert i afegiu-hi les patates. Deixeu-la cuinar una mica més.
- Podeu afegir-hi bolets de temporada.

Ingredients:

- Tomàquets
- Ceba
- Carn
- Patates
- All i julivert



Cuscús amb verduretes de l'hort – Driss Zariouh Mohammadi i Aisha Sattouri

Preparació:

- Fregiu una mica la ceba i afegiu-hi el pollastre. Acabeu de fregir-ho tot.
- Talleu els tomàquets i afegiu-los-hi també. Tireu-hi una mica de pebre, sal, curri, gingebre i safrà. Remeneu-ho tot bé.
- Després talleu les verduretes (pastanaga, carbassó, etc.) i afegiu-les al sofregit. Cobriu-lo amb un got d'aigua i deixeu-lo bullir.
- D'altra banda, prepareu la sèmola seguint les instruccions del paquet.
- Per servir-ho, col·loqueu la sèmola a sota i el pollastre i les verdures per sobre.

Ingredients:

- 1 ceba
- Pollastre
- 2 o 3 tomàquets
- Condiments: pebre, sal, curri, gingebre i safrà.
- Verdures que es vulgui afegir-hi
- Sèmola



Preparació:

- Primer bulliu la col. Quan hagin passat entre 10 i 15 minuts, afegiu-hi les patates tallades i continueu bullint-ho.
- A continuació escorreu-ho i aixafeu-ho (si voleu, podeu passar-ho pel passapuré).
- Posseu oli a la paella, i quan estigui calent, fregiu-hi 2 o 3 alls laminats fins que quedin dauradets. Després afegiu-hi la barreja aixafada i cuineu-la una mica amb els alls.
- Finalment fregiu a part la rosta de cansalada.
- Per servir-ho, poseu el trinxat en una plata, amb la rosta per sobre, i si voleu, podeu afegir-hi arengades.

Ingredients:

- Col
- Patates
- All
- Cansalada
- Arengades
- Oli



Sopa de verdura – Julio Donsion i Aurora Castro

Preparació:

- Figueu a l'olla totes les verdures ben talladetes, un os de pernil, una mica d'oli i una pastilla de brou.
- Bulliu-ho tot durant una hora (quan arrenqui el bull, abaixeu el foc i manteniu-ho a foc mitjà fins al final).

Ingredients:

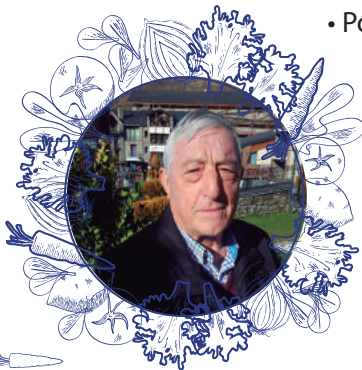
- Bledes
- Mongetes tendres
- Carbassó
- Ceba
- Porros
- Mongetes seques
- Os de pernil
- Pastilla de brou



Coliflor arrebossada – Enric Torres i Victòria Arauz

Preparació:

- Talleu la coliflor i poseu-la a bullir amb aigua calenta i sal. Quan estigui una mica tova, escorreu-la.
- Poseu farina en un plat i un ou batut en un altre.
- Enfarineu la coliflor i després passeu-la per l'ou.
- Poseu oli en una paella i fregiu-hi els trossos de coliflor. Un cop fets, col·loqueu-los en una cassola.
- Prepareu una picada d'all, julivert i ametlles en un morter.
- Canvieu l'oli de la paella per fer el sofregit. Fiqueu-hi ceba, tomàquet i la picada d'all que acabeu de fer i sofregiu-ho tot.
- Afegiu el sofregit a la cassola amb els trossos de coliflor i una mica de vi blanc.
 - Deixeu-ho coure tot durant 5 minuts.
 - Podeu afegir-hi una mica d'aigua.

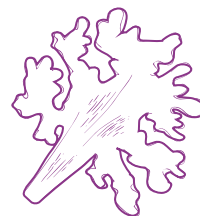
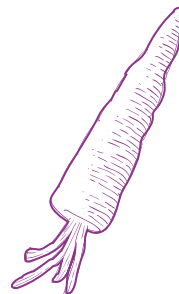


Ingredients:

- Coliflor
- Farina
- Ou
- Ceba
- Tomàquet
- Ametlles
- All
- Julivert
- Vi blanc

Receptari

ORDINO



Verdures amb espècies de l'Índia – Sheena Livingstone

Preparació:

- Escalfeu oli d'oliva en una paella i fiquen-hi les llavors de mostassa i les copes de bitxo.
- Remeneu-ho durant pocs minuts.
- Afegiu-hi la ceba i el gingebre i sofregiu-ho entre 5 i 10 minuts; afegiu-hi la cúrcuma i remeneu-ho 2 o 3 minuts, i afegiu-hi la remolatxa i la carbassa amb 120 ml d'aigua (o 75 ml d'aigua de coco i 45 ml d'aigua).
- Bulliu-ho tot fins que la verdura estigui tendra i afegiu-hi els espinacs i el suc de llima amb el coco ratllat.
- Serviu-ho amb arròs basmati integral i una salsa de iogurt i all picat.



Ingredients:

- 1 cullerada i mitja d'oli d'oliva
- 4 culleradetes de llavors de mostassa
- 2 culleradetes de copes de bitxo
- 2 cebes tallades en rodanxes
- 4 culleradetes d'arrel de gingebre ratllada
- 1 culleradeta de cúrcuma en pols
- 200 g de remolatxa, pelada i tallada a trossos
- 400 g de carbassa a trossos
- 200 g d'espinacs
- Suc de llima
- 6 cullerades de coco ratllat, sal marina en escates i pebre

Coca de carbassa – Susi del Moral Sánchez

Preparació:

- Preescalfeu el forn a 180° i greixeu el motlle amb mantega i farina.
- Tritureu la carbassa amb la batedora i barregeu-la amb el sucre.
- Afegiu-hi els ous i l'oli i bateu-ho tot bé. Agafeu la farina i afegiu-hi el sobre de gasosa i el pessic de sal, tamiseu-ho i incorporeu-ho a la barreja.
- Una vegada estigui tot ben barrejat, tireu-hi les dues cullerades d'anís.
- Fiqueu la massa al motlle, escampeu-hi unes quantes nous i una mica de sucre per sobre i poseu-ho al forn 30 minuts.

Ingredients:

- 200 g de carbassa cuïta
- 225 g de sucre
- 200 g de farina
- 3 ous
- 70 g d'oli
- 1 pessic de sal
- 1 sobre de gasosa
- 2 cullerades d'anís
- 50 g de nous



Samfaina a la bilbaïna – Gregoria Ortega

Preparació:

- Sofregiu ceba amb oli calent; després afegiu-hi pebrot, tomàquet i finalment carbassó.
- Quan estigui tot ben sofregit, afegiu-hi 1 o 2 ous i remeneu-ho tot com si fossin ous remenats.



Ingredients:

- Ceba
- Pebrot
- Tomàquet
- Carbassó
- 1 o 2 ous
- Oli

Crema de carbassa – Isidro Cañadas Mendo

Preparació:

- Talleu la carbassa per la meitat i traieu-ne les llavors. Salpebreu-la i fiqueu-la en una plata per al forn, afegiu-hi una mica d'oli i tapeu-la amb paper d'alumini.
- Coeu-la al forn a 200° durant 40 minuts. Quan estigui feta, traieu-ne la polpa amb una cullera i reserveu-la.
- En una cassola, sofregiu-hi el porro, l'api i la patata. Un cop sofregits, afegiu-hi la polpa de carbassa i una mica d'aigua.
- Tritureu-ho tot fins que quedi ben fi.

Ingredients:

- 1 carbassa
- 1 porro
- 1 api
- 1 patata
- Sal
- Oli d'oliva
- Aigua
- Anís estrellat (al gust)



Penques de bledes com les feia la mare – Julio Rivas

Preparació:

- Trossegeu les penques i escaldeu-les en aigua bullent. Quan estiguin escaldades, escorreu-les.
- En una paella amb oli, sofregiu-hi els alls i el pa fins que es daurin.
- Traieu-los i fiqueu-los en un morter, afegiu-hi una mica d'aigua i piqueu-los juntament amb el comí, la sal, el pebre i una mica de vinagre.
- Fiqueu les penques a la mateixa paella i sofregiu-les durant 5 minuts; afegiu-hi la picada que heu preparat al morter i cobriu-ho tot d'aigua.
- Deixeu que vagi fent xup-xup a foc lent i que es vagi espessint la salsa (durant 15 minuts aproximadament).

Ingredients:

- 10 o 12 penques de bledes
- 2 grans d'all
- 1 llesca de pa
- 1 culleradeta de pebre vermell dolç
- 1 culleradeta de comí molt
- Oli, vinagre, sal i pebre



Recepta d'estiu – Rosa Florit Verdú

Preparació:

- Ratlleu les pastanagues; a part, barregeu el suc de una llimona, una culleradeta de mostassa i un raig d'oli d'oliva.
- Afegiu aquesta salsa a les pastanagues ratllades i barregeu-ho tot.
- Opcionalment, podeu posar-ho a la nevera una o dues hores.

Ingredients:

- Pastanagues ratllades
- Llimona
- Mostassa
- Oli d'oliva



Rotllet de patata farcit

– Alessandra Fernández

Aula Oberta de l'Escola Andorrana de 2a ensenyança d'Ordino

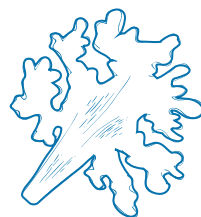
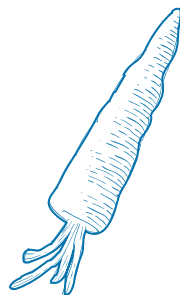
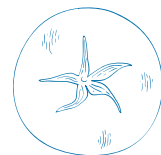
Preparació:

- Ratlleu els tomàquets, sofregiu-los amb la ceba picada i reserveu-los.
- Preescalfeu el forn a 180°; un cop calent, poseu-hi les patates tallades a rodanxes, a sobre del paper de forn, i deixeu-les coure fins que es daurin; un cop daurades, aparteu-les.
- Barregeu el formatge d'untar amb els espinacs; mentrestant sofregiu la carn picada amb la sal, el pebre, l'all i la ceba.
- Un cop estigui sofregit, afegiu-hi la salsa de tomàquet i els espinacs.
- Després aboqueu aquesta barreja a sobre de les patates, enrotlleu-ho tot amb l'ajuda del paper de forn i fiqueu-ho una altra vegada al forn, amb el formatge per gratinar a sobre. Un cop aquest formatge s'hagi fos, traieu el rotllet de patata farcit del forn.

Ingredients:

- 5 patates mitjanes
- 5 patates mitjanes
- 250 g d'espinacs
- 5 tomàquets
- 1 ceba
- 250 g de carn picada
- 1 all
- Formatge per untar
- Formatge per gratinar
- Una cullerada de sal
- Una cullerada de pebre
- Un raig d'oli





Remolatxa confitada amb sucre i vinagre – Anne Nielsen

Preparació:

- Netegeu les remolatxes i feu-les bullir durant 1 hora amb 3 litres d'aigua i 3 cullerades de sal. Un cop bullides, poseu-les en aigua freda, peleu-les amb les mans i talleu-les.
- Feu bullir el sucre i el vinagre. Afegiu-hi les remolatxes i feu-ho bullir tot uns quants minuts. Afegiu-hi el conservant després de bullir.
- Netegeu els pots de conserva, fiquen-hi els trossos de remolatxa i el líquid i tapeu aquests pots.

Ingredients:

- 1 Kg de remolatxa
- 400 g de sucre
- 4 dl de vinagre
- 1 culleradeta de conservant
- Aigua i sal



Pa amb carbassó – Anne Nielsen

Preparació:

- Fiqueu tots els ingredients en un bol i barregeu-los amb les mans o amb la batedora.
- Deixeu-ho reposar una hora, torneu a pastar-ho amb les mans i fiqueu-ho en dues plates per al forn. Deixeu-ho reposar uns 30 minuts més.
- Fiqueu-ho al forn i deixeu-ho coure durant 35 minuts a 200°.

Ingredients:

- 50 g de llevat fresc
- 50 g de mantega
- 4 dl de llet
- 1 dl de iogurt
- 2 culleradetes de sal
- 2 culleradetes de sucre
- 300 g de carbassó ratllat
- 800 g de farina per fer pa



Llibrets de carbassó – Montserrat Garcia Castejon

Preparació:

- Talleu el carbassó en làmines fines.
- Col·loqueu en un plat per capes una làmina de carbassó, el tall de pernil dolç, el tall de formatge i una altra làmina de carbassó.
- Arrebosseu-ho amb ou i pa ratllat i fregiu-ho amb oli calent.
- Un cop fregit, deixeu el llibret de carbassó sobre un paper absorbent per treure'n l'excés d'oli.

Ingredients:

- 1 carbassó
- 1 tall de formatge
- 1 tall de pernil dolç
- 1 ou
- 100 g de pa ratllat



Pastís de pastanaga – Marjaliisa Zandaza

Preparació:

- Bateu els ous amb el sucre. Afegiu-hi l'oli, els condiments, la farina, la pastanaga i les nous.
- Coeu-ho al forn a 180° entre 45 i 60 minuts.

Ingredients:

- 300 g de sucre morè
- 3 ous
- 300 ml d'oli de gira-sol
- 1 cullerada de bicarbonat
- 1 cullerada de llevat
- 1 cullerada de canyella
- ½ cullerada de gingebre molt
- ½ cullerada de sal
- ½ cullerada de sucre de vainilla
- 300 g de farina
- 300 g de pastanaga ratllada
- 100 g de nous moltes



Sopa de remolatxa – Marjaliisa Zandaza

Preparació:

- Peleu i talleu les remolatxes a trossets i deixeu-les bullir amb la mantega.
- Afegiu-hi la farina, el sucre, el suc de llimona i el brou.
- Deixeu-ho bullir durant 10 minuts i passeu-ho tot per la batedora.
- Afegiu-hi la sal i el pebre de Caiena.
- Abans de servir-ho, afegiu-hi la crema fresca.



Ingredients:

- 1 o 3 remolatxes cuites
- 60 g de mantega
- 6 cullerades soperes de farina
- 3 cullerades soperes de suc de llimona
- ½ cullerada sopera de sucre
- 2 l de brou fort
- Sal, pebre de Caiena i crema fresca

Caviar d'albergínia – Elsa Derham

Preparació:

- Talleu l'albergínia per la meitat i feu-la coure al vapor. Quan la polpa estigui tova, peleu-la i fiqueu-la a la batedora.
- Fregiu la ceba i els alls picats amb oli de sèsam.
- Fiqueu tots els ingredients dins de la batedora i bateu-los fins que obtingueu una crema.
- Serviu-ho en un recipient i empolvoreu-ho amb pebre dolç. Acompanyeu la crema amb els nachos.

Ingredients:

- 1 albergínia
- 1 ceba mitjana picada
- 2 alls picats
- 125 g de tahina (crema de sèsam torrat)
- 1 bossa de nachos
- Sal i pebre



Fajites de blat de moro – Dolors Menardia Simona

Preparació:

- Unteu les fajites amb formatge fresc.
- Col·loqueu-hi les verdures i els altres ingredients.
- Enrotlleu la fajita i poseu-la a la planxa 2 minuts per cada costat.

Ingredients:

- Fajites
- Pastanagues, carbassons i enciams tallats a la juliana
- Alvocat en làmines
- Ratlladura de taronja
- Fulles de menta fresca
- Formatge fresc
- Salmó fumat, pernil dolç, gall dindi o formatge de cabra (ingredients opcionals)



Quiche de verdures – Dolors Menardia Simona

Preparació:

- Sofregiu el porro i la ceba.
- Talleu les verdures i coeu-les.
- Bateu els ous i afegiu-hi el formatge fresc.
- Poseu la pasta brisa en una safata.
- Barregeu el sofregit amb les verdures i els ous i el formatge, i salpebreu-ho.
- Col·loqueu aquesta barreja a la pasta brisa i fiqueu-ho al forn a 180° fins que qualli.

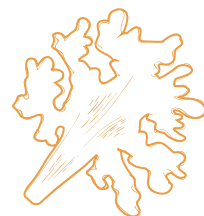
Ingredients:

- Porro o ceba
- Pastanagues, bledes, carbassó i mongeta tendra
- Oregana en pols
- Pasta brisa
- Ous
- Formatge fresc
- Nabius o panses
- Sal i pebre



Receptari

ANDORRA LA VELLA



Bunyols de poma – Elena Santamarina

Preparació:

- Fiqueu en un bol la llet, la mantega desfeta, el polsim de sal, el polsim de sucre, la farina, els ous i el llevat.
- Remeneu-ho tot per formar una massa.
- Afegiu a aquesta massa les pomes tallades en daus petits.
- A continuació traieu petites porcions de la massa amb una cullera i fregiu-les en una paella amb oli calent abundant.
- Finalment tireu-hi el sucre i la canyella per sobre i ja podeu servir els bunyols freds o calents.

Ingredients:

- 250 g de llet
- 110 g de mantega
- 1 polsim de sal
- 1 polsim de sucre
- 150 g de farina
- 3 o 4 ous
- Sucre per empolvorar
- Canyella per empolvorar
- Llevat
- 3 o 4 pomes



Pastís de porros – Teodoro Sánchez Martín

Preparació:

Preparació de la base

- Col·loqueu la farina i la mantega (que ha d'estar sòlida) tallada en quadradets. Trebal·leu-les amb la mà perquè la barreja es torni granulada. Doneu-li forma de volcà. Afegiu-hi els 2 rovells d'ou, l'aigua freda i un polsim de sal. Trebal·leu la massa amb les mans.
- Talleu la massa amb les mans dues vegades i feu una bola que haureu de deixar reposar a la nevera durant 30 minuts.
- Passat aquest temps, esteneu la massa i col·loqueu-la en un motlle. Punxeu-la amb una forquilla i poseu-la al forn 10 minuts a 160°. Quan estigui cuïta, retireu-la del forn.

Preparació del farciment

- Talleu els porros a rodanxes fines i poseu-los a fregir lentament. Un cop fregits, barregeu-los amb la crema de llet i els ous batuts amb sal, pebre negre i nou moscada.
- Tireu el formatge per sobre d'aquest farciment i poseu-ho tot al forn 30 minuts a 150°. Ha de quedar daurat per sobre.

Ingredients base:

- 350 g de farina de força
- 2 rovells d'ou
- 150 g de mantega
- ½ got de cigaló d'aigua freda
- Sal

Ingredients farcit:

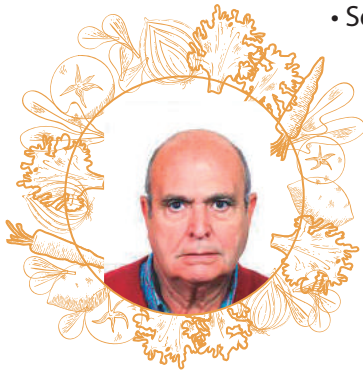
- 250 cl de crema de llet
- 4 ous
- 1 kg de porros (només la part blanca)
- 100 g de formatge emmental
- Nou moscada ratllada
- Pebre negre i sal
- Oli d'oliva



Patates emmascarades amb restes de cansalada – Ramon Queraltó

Preparació:

- Fiqueu aigua i sal en una cassola i coeu-hi les patates pelades i tallades a trossos i també la col.
- Mentrestant fregiu la cansalada amb poc oli i reserveu-la en un plat amb paper de cuina, per escórrer l'excés d'oli.
- A la mateixa paella, ofegueu-hi la botifarra tallada a trossos i els greixons i, seguidament, afegiu-hi els fredolics amb l'all i el julivert picats. Continueu la cocció a foc mitjà.
- Quan les patates i la col estiguin cuites, escorreu-les, poseu-les en un recipient i aixafeu-les bé.
- Afegiu-hi l'ofegat preparat amb la botifarra, els greixons i els fredolics i barregeu-ho bé. Rectifiqueu-ho de sal.
- Serviu-ho amb les restes de cansalada.



Ingredients:

- 1 kg de patates
- 150 g de greixons
- 150 g de botifarra negra de perol
- 4 talls de cansalada
- 100 g de fredolics
- 150 g de col
- 1 o 2 grans d'all
- Julivert
- Oli d'oliva
- Sal

Minestra de verdures – Luís González

Preparació:

- Feu un sofregit amb tomàquet, ceba, all, pastanaga, etc.
- Quan agafi color, afegiu-hi el pebre vermell dolç i el comí i barregeu-ho bé.
- Fiqueu les mongetes seques en una olla amb el sofregit i cobriu-ho amb aigua freda.
- Cuineu-ho a foc lent fins que les mongetes seques estiguin tendres i el brou s'engreixi.

Ingredients:

- ½ kg de mongetes seques
- 1 tomàquet pelat i picat
- 1 pastanaga
- 1 pebrot vermell o verd
- 1 ceba
- 2 fulles de llorer
- 1 got de vi blanc
- 1 cullerada de farina
- Oli, sal i pebre al gust
- Porro, carbassó i mongetes tendres (en poca quantitat)
- 1 cabeça d'all
- 4 carxofes
- Julivert, comí i pebre vermell dolç
- Espàrrecs verds



Preparació:

- Talleu les verdures a trossos petits, excepte les cebes. Poseu una olla al foc amb 8-10 l d'aigua. Bulliu les verdures amb la gallina, el coll de corder, els ossos, l'orella i el morro i les cebes durant 90 minuts.
- Els cigrons i les mongetes, prèviament en remull durant 12 hores, heu de coure'ls durant 2 hores.
- Prepareu les mandonguilles: barregeu 2 ous, una cullerada sopera de farina de galeta, julivert i all picat, prepareu les mandonguilles, enfarineu-les i fregiu-les.
- Afegiu les mandonguilles al brou, juntament amb les botifarres i els fideus.
- Mantingueu-ho al foc 20 minuts. Abans d'acabar, afegiu-hi l'arròs.
- Per servir-ho, les carns han d'estar esqueixades prèviament: per a això, cal retirar-les de l'olla quan hagin tret la substància i estiguin fetes.



Ingredients:

- Col d'hivern
- 4 pastanagues
- 3 porros
- 3 o 4 fulles d'api
- 1 nap blanc gros
- 1 xirivia
- 1 coll de corder
- 2 cebes grosses
- 1 kg de patates
- 1 cabeça d'all
- ½ gallina
- 400 g de fideus del número 4
- 300 g de cigrons
- 300 g de mongetes
- Julivert
- Llorer i farigola
- Os de pernil
- 60 cm de botifarra blanca
- 60 cm de botifarra negra
- 2 pilotes de 350 g cadascuna
- 1 tassa de cafè d'arròs
- Os de vedella (genoll)
- Orella i morro de porc
- Farina de galeta
- 6 ous
- Farina normal número 4
- Pa sucats en llet
- 200 g de cansalada

Pollastre amb verdures – Luís González

Preparació:

- Talleu els pebrots en tires, les cebes a rodanxes i els tomàquets a trossos.
- Sofregiu els grans d'all, i quan es daurin, afegiu-hi els pollastres en quarts. Daureu-los durant 30 minuts aproximadament, fins que estiguin mig fets. Per a això es necessiten dues cassoles grans, ja que els pollastres han d'estar en una sola capa.
- Amb les vísceres i el coll dels pollastres, una mica d'os de pernil i les verdures feu entre 8 i 10 litres de brou (l'heu de coure una hora, com a mínim). Finalment coleu aquest brou.
- Repartiu els pollastres en dues olles; afegiu-hi les verdures, la canyella i el llorer, i salpebreu-ho una mica. Després, a mitja cocció, rectifiqueu-ho de sal i pebre.
- Cobriu-ho amb el brou i el vi, i si és necessari afegiu-hi aigua.
- Cuineu-ho a foc lent o mitjà 2 hores, com a mínim, sense tapar-ho, perquè s'evapori el brou i quedi ben reduït. No ho mogueu gaire per evitar que la carn es desenganxi de l'os.

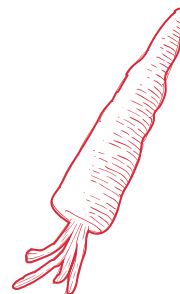
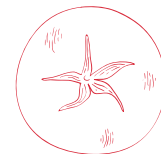


Ingredients:

- 6 pollastres de 3,5 kg com a mínim, tallats en quarts
- 1 pebrot vermell gros per pollastre
- 1 pebrot verd gros per pollastre
- 1 ceba grossa per pollastre
- 1 branca de canyella per cada 2 pollastres
- 2 tomàquets mitjans per pollastre
- 1 pastanaga per pollastre
- 3 l de vi blanc
- 4 o 5 l d'aigua mineral
- Sal, pebre i oli d'oliva
- 2 grans d'all per pollastre

Receptari

SANT JULIÀ DE LÒRIA



Carbassons farcits – Guadalupe Cabanillas

Preparació:

- Talleu els carbassons per la meitat de dalt a baix.
- Traieu-los la polpa amb l'ajuda d'una cullera o un ganivet.
- Coeu les meitats buidades de polpa es couen en una cassola amb aigua 5-6 minuts i colqueu-les en una plata de forn.
- Poseu en una paella un parell de cullerades d'oli d'oliva i fregiu-hi una ceba i la polpa del carbassó, a foc lent fins que estigui ben fetes. Aleshores afegiu-hi unes gambes pelades al gust (si són grosses, ésmillor partir-les per la meitat o a trossos). Salpebreu-ho al gust. És important que es consumeixi tot el brou.
- Farcieu el carbassó amb aquesta barreja i tireu-hi per sobre formatge ratllat i unes porcions de mantega.
- Poseu-ho al forn a 190° amb escalfor a dalt i a baix, fins que estigui torradet.



Ingredients:

- Carbassó
- Ceba
- Gambes
- Oli d'oliva
- Formatge ratllat
- Sal
- Mantega

Bacallà amb samfaina – Jacint Risco

Preparació:

- En una paella amb bastant oli, marqueu els troncs de bacallà, traieu-los i col·loqueu-los en paper de cuina perquè treguin l'oli sobrant. Reserveu-los.
- En el mateix oli, poseu-hi totes les verdures tallades en quadradets i abaixeu el foc, perquè es cogui molt a poc a poc.
- Entretant pelareu els tomàquets (es pelen molt fàcilment si s'escalden durant 20 segons en aigua bullent) i els tallareu en quadrats.
- Quan les verdures estiguin rosades, afegiu-hi el tomàquet i deixeu-ho coure fins que l'aigua que treu el mateix tomàquet es redueixi.
- Afegiu-hi el bacallà i, a foc molt lent, deixeu-ho tot uns quants minuts perquè agafi gust.



Ingredients:

- 4 troncs de bacallà
- 1 albergínia
- 1 carbassó
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot vermell
- 1 ceba grossa
- 2 grans d'all
- 3 tomàquets madurs
- Oli d'oliva
- Sal

"San Jacobos" de carbassó – Josep Samarra

Preparació:

- Netegeu els carbassons sencers, ja que en aquesta recepta no es pelen.
- Talleu-ne les rodanxes centrals. Amb la resta podeu fer crema o samfaina.
- Assequeu molt bé les rodanxes i saleu-les. A continuació col·loqueu-los a sobre un tall de pernil de gall dindi i un altre de mozzarella. Podeu posar també un tall de bacó (fet abans a la planxa) a sobre de la mozzarella per donar-li més gust. Tanqueu els *San Jacobo* amb una altra rodanxa de carbassó.
- Arrebolseu-los amb farina, ou i pa ratllat, i fregiu-los amb oli abundant.
- Per acabar, quan es daurin, deixeu-los escórrer en un paper de cuina.



Ingredients:

- 2 carbassons mitjans
- Oli d'oliva
- Talls de pernil de gall dindi
- Formatge mozzarella
- Farina
- Ous
- Pa ratllat

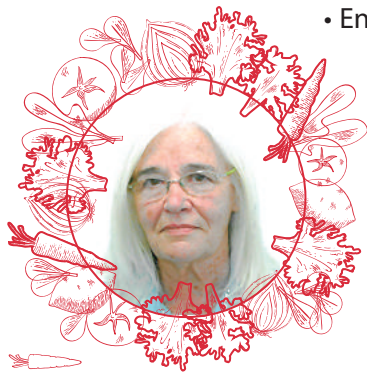
Col llombarda de dau – Núria Aumedes

Preparació:

- Talleu les cebes per la meitat i després a la juliana, i poseu-les en una cassola amb oli i aigua perquè es confitin. Abaixeu el foc i deixeu que es facin a poc a poc durant 15 minuts.
- Talleu la col llombarda a trossos petits i afegiu-la a la cassola quan la ceba ja estigui tova. Tot seguit afegiu-hi la poma, que haureu tallat en daus grossets; si cal, afegiu-hi una mica més d'aigua, i tapeu la cassola perquè es vagi fent a poc a poc, fins que s'hagin amorosit tots els ingredients.
- Tasteu-ho i afegiu-hi sal al gust.

Variant de la recepta

- Fiqueu en una olla a bullir la col llombarda ben trossejada. Quan estigui bullida, escorreu-la i reserveu-la.
- En una paella o cassola, confiteu-hi la ceba tallada a la juliana en una mica d'aigua durant 15 minuts.
- Quan la ceba s'hagi confitat, afegiu-hi la col llombarda i saleu-ho al gust.



Ingredients:

- 1 col llombarda mitjana
- 3 cebes grosses
- 1 poma golden gran
- Oli d'oliva
- Sal

Estofat de pollastre amb verdures – Ana Coelho

Preparació:

- Poseu una cassola amb oli d'oliva al foc, salpebreu el pollastre i daureu-lo. Retireu-ne el fetge perquè l'utilitzareu més endavant. Tot seguit afegiu-hi totes les verdures trossegades i una fulla de llorer i deixeu-ho coure a foc lent durant uns 30 minuts.
- Quan les verdures estiguin a mitja cocció, tireu-hi el got de vi blanc. Deixeu que s'evapori l'alcohol i després afegiu-hi el got d'aigua. Rectifiqueu-ho de sal i deixeu-ho que es coui uns 10 minuts més.
- Mentrestant aneu preparant la picada amb el fetge que teníeu reservat, els alls i el julivert (si voleu, també hi podeu afegir ametlles, pinyons, torrada i galeta).
- Afegiu la picada a la cassola, deixeu-ho coure uns 15 minuts i ja tindreu llest l'estofat de pollastre.
- Ho podeu servir amb unes branquetes de farigola al damunt del pollastre.

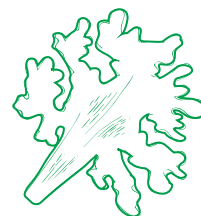
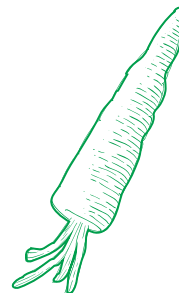
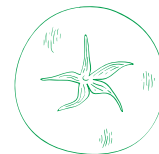


Ingredients:

- 1 pollastre
- 1 ceba gran
- 2 pebrots verds
- 1 pebrot vermell
- 2 tomàquets madurs
- 1 got de vi blanc
- 1 got d'aigua
- Alls
- Julivert
- Llorer
- Sal
- Pebre

Receptari

ESCALDES-ENGORDANY



Amanida camperola – Maria Goret Fernandes Gorgulho

Preparació:

- Poseu a remull els cigrons la nit anterior.
- L'endemà bulliu els cigrons i els ous. Tot seguit piqueu la ceba, l'enciam, els tomàquets, les olives, els ous durs i el pernil dolç.
- Barregeu tots els ingredients en un bol i remeneu-los.
- Afegiu-hi sal, oli i pebre al gust.

Ingredients:

- 1 ceba
- 1 enciam
- Cogombrets
- Olives
- Pernal dolç
- Tomàquets
- Cigrons
- 2 ous durs
- Sal, oli i pebre



Preparació:

- Poseu en un bol l'oli, la farina i la sal, i pasteu-ho a mà o amb una pastadora, diluïu el llevat amb l'aigua tèbia, ben diluït; barregeu el llevat amb els ingredients i espereu que es formi la massa.
- Enfarineu una superfície i col·loqueu-hi la massa; feu dues boles i deixeu-les descansar una hora. Amb aquesta massa n'hi haurà prou per fer dues pizzes.
- Escaldeu els tomàquets, peleu-los i tritureu-los. Fregiu en una paella tres alls ben picats i, quan agafin color de torrat, afegiu-hi mitja ceba picada molt fina. Quan es comenci a daurar, aboqueu-hi el tomàquet triturat, un polsim de sucre per neutralitzar l'acidesa del tomàquet, un polsim de sal i pebre, una mica de timó i romaní. Espereu entre 3 i 5 minuts a foc lent.
- Quan la massa hagi reposat una hora, feu les boles i estireu-les amb un corró per obtenir la forma rodona de la pizza. tireu-hi el tomàquet sofregit per sobre.

- Seguidament, podeu afegir-hi el formatge ratllat i a sobre els ingredients de l'hort.
- Fiqueu-la al forn, i un cop cuita, traieu-la del forn i tireu-hi un bon polsim d'orenga i un rajolí d'oli picant, que haureu fet amb bitxos esmicolats fregits amb oli d'oliva.



Ingredients:

- 200 ml d'aigua
- 300 g de farina
- Un bon polsim de sal i pebre
- 20 g de llevat
- Tres cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 4 tomàquets madurs
- 3 alls
- Sucre
- Timó
- Romaní
- Orenga
- Formatge ratllat
- Verdures al gust
- Bitxos



Samfaina – Agustí Cortés Ramos

Preparació:

- Talleu tots els ingredients (excepte els tomàquets) a trossos molt petits i fregiu-los a foc lent.
- Ratlleu els tomàquets.
- Un cop estigui tot fregit, afegiu-hi el tomàquet ratllat i deixeu-ho a foc lent 5 minuts més.

Ingredients:

- Pebrot verd
- Ceba
- Carbassó
- Albergínia
- Tomàquets
- Sal i pebre



Preparació:

- Netegeu la col, fulla per fulla, i talleu-ne el tronc. Peleu les patates i talleu-les en daus. Poseu-ho tot a bullir amb un polsim de sal durant uns 30 minuts. Escorreu-ho.
- En una paella amb oli, sofregiu-hi la cansalada ibèrica a tallets petits. A continuació afegiu-hi la botifarra crua esmicolada, fins que quedi ben daurada.
- Col·loqueu-hi la patata i la col i aneu-ho trinxant amb una forquilla. Finalment doneu-li un parell de voltes. Rectifiqueu-ho de sal i pebre.
- Col·loqueu-ho en una plata i acompanyeu-ho amb la cansalada viada i la botifarra negra, que haureu fregit prèviament.

Ingredients:

- 1 col verda
- 3 patates
- 50 g de cansalada ibèrica
- 100 g de botifarra crua
- 100 g de botifarra negra
- 4 rostes de cansalada viada
- 2 grans d'all
- Oli d'oliva
- Sal i pebre



Trita de carbassó – Emili Naudi Miquel

Preparació:

- Talleu les patates, la ceba i el carbassó. Poseu a la paella en primer lloc la patata i la ceba i deixeu que es facin una mica. Després afegiu-hi el carbassó.
- Bateu els ous en un bol i afegiu-los a la paella.
- Tireu un rajolí d'oli a la paella.

Ingredients:

- 1 carbassó
- 1 ceba
- Patates
- 6 ous
- Sal







Canillo



Encamp



Ordino



La Massana



Andorra la Vella



Sant Julià de Lòria



Escaldes-Engordany



Fundació

Julià Reig