



Memòria culinària amb llegums

Mataró 2022



ÍNDEX

Presentació	3
<i>Alubias de granja con almejas</i>	4
Amanida de mongetes del ganxet	6
<i>Bacalao a la dorada con garbanzos</i>	7
<i>Caraotas (frijoles) negras</i>	9
Cigrons amb espinacs i cloïsses	11
Crema de cigrons secs	12
Els sabors de l'àvia: cigrons amb bacallà	13
Empedrat de mongetes	15
<i>Ensalada de garbanzos light</i>	16
<i>Ensalada de primavera con judías blancas</i>	18
<i>Ensaladilla de lentejas de verano</i>	20
Faves a la catalana	22
<i>Judías con almejas</i>	23
<i>Lentejas a lo pobre</i>	25
<i>Lentejas con chorizo y tocino ibérico</i>	27
Llenties amb verdures	29
Del bosc al plat: mongetes amb camagroc	31
Mongetes al ganxet	33
Mongetes seques amb truita	34
Pastís de cigrons i tonyina	36
Pèsols amb sípia	37
<i>Pipos, cocina de mi madre</i>	38
<i>Potaje de alubias y calabaza</i>	40
<i>Potaje de garbanzos con bacalao</i>	42
<i>Potaje de mi madre</i>	43
Sopa de llenties i cigrons	45





PRESENTACIÓ

Em complau de presentar-vos el segon recull de MEMÒRIA CULINÀRIA aquest any dedicat als llegums.

Els cigrons, les lleties, les mongetes seques o els fesols, els pèsols, les faves, i la soja són llegums, els quals es defineixen com les llavors netes i sanes procedents de les plantes de la família de les lleguminoses.

Es tracta d'un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista **nutricional**, així com des de la vessant gastronòmica i de la seva **accessibilitat econòmica**. A més, els llegums es poden adquirir amb formats múltiples: secs, frescos, cuits, en conserva, congelats i en forma de derivats (en farines, begudes, fermentats, etc.).



Aquest recull vol ser també una manera de deixar escrita la **memòria culinària** de plats senzills del nostre dia a dia i perquè no es perdi la bona cuina i el menjar bé, ara que el dia a dia ens porta a consumir menjar ràpid i precuinat.

Des dels **Programes de gent gran activa** volem donar veu a les persones que es posen davant dels fogons i elaboren l'aliment que ens dona vida i ens fa més saludables i forts.

Enguany les receptes tenen els llegums com a part important del plat i anar acumulant així, any rere any, la saviesa d'allò quotidià com és el menjar.

Mataró és ciutat amiga de les persones grans i els dóna un paper protagonista en moltes activitats per fer-les visibles i compartir la seva experiència. Aquest recull forma part de la celebració del dia internacional de la gent gran.

Desitgem que us agradin les receptes que presentem i us animeu a fer-les a casa vostra.

Elizabet Ruiz Moreno

Regidora delegada de Gent Gran Activa





Alubias de granja con almejas

Recepta d'Isabel Jiménez García

SEGON PLAT / PER A 2 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 20 MINUTS



INGREDIENTS

200 gr de alubias granja

250 gr de almejas

3 puerros

Pimienta molida

2 cucharadas de aceite

1 laurel

Cúrcuma





ELABORACIÓ

Ponemos la noche anterior o 12 horas antes, las judías en remojo.

Cuando vayamos a cocinarlas, les quitamos el agua donde estaban en remojo y las colocamos en una olla. Cubrimos con agua limpia dos dedos por encima de las judías y las colocamos al fuego vivo. Si hacen espuma, la retiramos.

Cuando rompan a hervir, bajamos el fuego al mínimo, y las dejamos que se cocinen a fuego lento durante dos horas o dos horas y media más o menos.

Las judías no deben parar de cocer en ningún momento, pero recordad que debe ser muy despacio, así evitaremos que se rompan. Cuando estén hechas, las retiramos del fuego y las reservamos.

Ahora picamos la cebolla y el ajo. Ponemos una sartén al fuego con el aceite, y cuando esté caliente, añadimos estos ingredientes.

Dejamos que ablanden y seguido añadimos el azafrán, la salsa de tomate, la cucharadita de harina y cuando este disuelta un vaso de agua.

Enseguida añadimos las almejas y en cuando se abran, retiramos la sartén del fuego.

Sacamos las almejas y añadimos la salsa resultante a los judiones.

Dejamos que el conjunto de un hervor, y justo al servir, le incorporamos las almejas.





Amanida de mongetes del ganxet

Recepta de Juana Martínez González

PRIMER PLAT / PER A 2 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 90 MINUTS



INGREDIENTS

300 gr. de mongetes del ganxet

1 pebrot vermell

2 ous

2 llaunes de tonyina

1 alvocat

Sal i pebre

ELABORACIÓ

Posem les mongetes del ganxet a coure, a foc lent durant 90 minuts aproximadament.

Coem el pebrot net, sense llavors, junt amb els ous durant 10 minuts.

Un cop ho tenim tot cuit, tallem l'alvocat, el pebrot i els ous, els afegim a les mongetes junt amb la tonyina i hi posem sal i pebre.





Bacalao a la dorada con garbanzos

Recepta de Carmen García Díez

PRIMER PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: MITJA / 60 MINUTS



INGREDIENTS

500 gr de bacalao desalado
3 cebollas pequeñas
6 patatas grandes
100 gr de garbanzos cocidos
150 gr de nata para cocinar
4 huevos
Aceite de oliva





ELABORACIÓ

Cortar en juliana las cebollas y las patatas.

Sofreír las cebollas en una sartén con aceite de olivas extra hasta que estén pochadas y las retiramos de la sartén y las escurrimos. Guardamos el aceite para sofreír las patatas y cuando estén hechas retirarlas y escurrirlas. Las dejamos separadas en una bandeja.

Desmenuzar el bacalao y sofreírlo en una sartén con aceite de oliva extra virgen extra hasta que queden doradas y crujientes. Retiramos en un plato con papel absorbente.

Batir los 4 huevos en un recipiente y reservamos.

En una sartén grande mezclar las cebollas, las patatas y el bacalao desmenuzado.

Agregar los huevos batidos y la nata. Remover suavemente a fuego medio durante 1 minuto aproximadamente. Retirar del fuego y colocarlo en un cuenco para el final.

Lavar y colar los garbanzos, pasarlos por la sartén con aceite de oliva. Retirarlos y colocarlos en una fuente.

Por último, al servir se coloca el bacalao en su salsa y como guarnición los garbanzos y listo para comer.





Caraotas (frijoles) negras

Recepta de Meri Pineda Landaeta

PRIMER PLAT / PER A 6 PERSONES / DIFICULTAT: MITJA / 90 MINUTS



INGREDIENTS

400 gr de frijoles negros

1 pimiento verde

½ puerro

1 paquete de beicon cortado

1 pizca de sal

3 cucharadas soperas de aceite de oliva

1 pimiento rojo

½ cebolla

½ apio

3 dientes de ajo

1 pizca de pimienta

Opcional:

1 pastilla de caldo de pollo (para sazonar)

1 cucharadita de bicarbonato





ELABORACIÓ

Dejar los frijoles remojando la noche anterior. Tirar el agua, enjuagarlos de 2 a 3 veces y colarlos.

En una olla a presión con abundante agua, agregar los frijoles, 1 pizca de sal y media cebolla. Dejarlos hervir durante una hora y media.

Cortar la cebolla a trocitos pequeños, los pimientos rojos, el pimiento verde, el puerro, el apio, los ajos y sofreír en una sartén con aceite de oliva y, por último, agregar el beicon. Sazonar con sal y pimienta según gusto.

Verificar que los frijoles estén blandos y, si es necesario, retirar un poco de agua. Luego se le agrega el sofrito a la olla y se remueve.

Dejarlos cocinar a fuego medio hasta que espesen.

Y ya están listos para servir.

Este plato puede ser también un acompañamiento sirviéndolo con menos cantidad de líquido con arroz, carne o pescado.





Cigrons amb espinacs i cloïsses

Recepta d'Àngels Ortega Martin

PRIMER PLAT/ PER A 2 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 60 MINUTS



INGREDIENTS

400 gr. de cigrons

½ kg d'espinacs

½ kg de cloïsses

Oli

ELABORACIÓ

Posem els cigrons amb aigua la nit anterior amb sal i bicarbonat.

Posem els cigrons a bullir durant 2 hores.

Fregim una mica els espinacs i hi afegim les cloïsses. Ho barregem amb els cigrons.

Es posa tot en una safata i ja es pot servir.





Crema de cigrons secs

Recepta de M^a Luz Espino Chairez

PRIMER PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: MITJA / 30 MINUTS



INGREDIENTS

2 litres de brou fet amb ossos de pollastre, all i ceba
2 taces de cigrons secs
2'5 cullerades de farina de blat de moro
1'5 cullerada de pebre vermell en pols
Oli d'oliva i sal

ELABORACIÓ

Bulliu els cigrons en un litre de brou amb sal fins que quedin desfets.

En una paella petita fregir amb oli abundant la farina de blat de moro fins que quedi daurat, cal tenir cura que quedi la farina fosca.

Apagueu el foc i espereu a que es refredi a poc a poc. Afegiu el pebre perquè es fregeixi una mica sense que es cremi.

Afegiu els ingredients i deixar que bulli amb la farina. Cal posar el brou a poc a poc fins que quedi una textura cremosa, es pot utilitzar la batedora.

Es pot servir amb retallons de pa, verdura, pinyons... la mateixa recepta es pot fer amb faves seques.





Els sabors de l'àvia: cigrons amb bacallà

Recepta de Teresa M^a Noguera Borràs

SEGON PLAT / PER A 6 PERSONES / DIFICULTAT: MITJA / 60 MINUTS



INGREDIENTS

½ kg de cigrons (poden ser crus o cuits)

6 talls de bacallà

6 ous

1 ceba

½ kg de tomàquet

3 alls

300 gr. de panses de Corint





ELABORACIÓ

Primer cal posar els cigrons en remull un dia abans amb un grapat de sal. Per coure cal posar aigua neta a bullir i afegiu els cigrons.

Quan es colin els cigrons, caldrà reservar l'aigua per més endavant.

En un pot bulliu els ous.

En una paella afegir l'oli suficient per fregir el bacallà que haurem enfarinat prèviament.

En una altra paella, fregiu la ceba i els alls. Afegir el tomàquet. (Si no teniu temps per ratllar tomàquet natural, es pot posar de pot).

Quan estigui tot sofregit, afegiu el brou dels cigrons que hem reservat i si eren de pot ja cuits, afegiu brou vegetal. Deixeu emulsionar tot junt durant 10 minuts.

Després afegiu el bacallà, els ous (pelats i tallats per la meitat) i les panses.

Deixeu coure a foc lent durant 20 minuts.





Empedrat de mongetes

Recepta de Nuria Mataró Viñals

PRIMER PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 5 MINUTS



INGREDIENTS

250 gr. de mongetes
Pebrot verd i vermell
Ceba tendra
200 gr. de bacallà esqueixat
Olives negres
Ous de guatlla
Tomàquet madur rallat
Oli d'oliva extra verge
Vinagre de xerès
Sal

ELABORACIÓ

Es posen les mongetes en un bol (de pot o cuites de casa). S'hi afegeixen totes les verdures tallades molt petites, el bacallà desfilat i dessalat.

S'amaneix amb l'oli, el vinagre i si convé un xic de sal. Es serveix adornat amb les olives negres i els ous de guatlla bullits, pelats i tallats per la meitat.





Ensalada de garbanzos light

Recepta de Ana Recio Prats

PRIMER PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 30 MINUTS



INGREDIENTS

500 gr de garbanzos de bote o cocidos

4 tomates

250 gr de pimiento de Padrón

1 manojo de espárragos trigueros

4 huevos cocidos

1 cebolla pequeña rallada

Sal

Pimienta

Aceite de oliva extra

Vinagre





ELABORACIÓ

Lavar y colar los garbanzos y dejarlos reposar en un recipiente.

Hervir los huevos, quitar la cáscara y cortarlos a cuartos.

Cortar a cuartos los tomates y rallarlos encima de la cebolla rallada.

En una sartén sofreír el pimiento verde de Padrón y una vez fritos, cortarlos por la mitad.

Sofreír los espárragos trigueros y cortarlos por la mitad para utilizar la parte más blanda.

Colocar en una fuente los pimientos verdes de Padrón que sirvan como base.

En el centro de la fuente añadir los garbanzos, a un lado se colocan los trozos de tomate y al otro los huevos cortados. Encima, para decorar, los espárragos verdes.

Se prepara una vinagreta con sal, pimienta, aceite de oliva extra y vinagre al gusto.





Ensalada de primavera con judías blancas

Recepta de Manoli García Díez

PRIMER PLAT/ PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 30 MINUTS



INGREDIENTS

- 400 g de judías blancas
- 1 paquete pequeño de lechuga mixta
- 2 huevos hervidos
- 1 pechuga de pollo
- ½ paquete de canónigos
- 14 almejas
- 1 paquete de tomate cherry
- 2 aguacates
- 1 bote pequeño de aceitunas sin hueso





ELABORACIÓ

En una olla con agua, poner las alubias (la sal se pone al final). Tapar y dejar cocer a fuego medio y hervir durante 50 o 60 minutos, dependiendo del tipo de alubias, hasta que estén casi hechas.

Mientras en una sartén con aceite, dorar los trozos de costilla sazonados. Una vez dorados, incorporar a la olla y dejar que siga la cocción.

En la misma sartén y con el mismo aceite limpio, sofreír la cebolla cortada fina con sal al gusto, añadir los dientes de ajo cortados muy finos, remover durante un minuto y agregar los tomates rallados con su sal y una pizca de azúcar.

Cuando el tomate pierda su jugo, incorporarlo a la olla y dejar que siga la cocción.

Cuando las alubias estén casi hechas, agregar las patatas cortadas de forma irregular junto con la calabaza cortada a tacos, las judías verdes cortadas en tres trozos, una pizca de azafrán o colorante amarillo y la sal que no pusimos con las alubias.

Tapar de nuevo la olla y dejar hervir otros 20 o 22 minutos hasta que todo esté cocido al gusto.

Comprobar la sal y ya se puede servir.





Ensaladilla de lentejas de verano

Recepta de Francisca Vázquez Iglesias

PRIMER PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 30 MINUTS



INGREDIENTS

400 gr de lentejas de bote o cocidas

4 huevos duros

1 tomate

1 cebolleta

2 latas de atún

1 lata de maíz dulce

1 lata de aceitunas sin hueso

1 lata de pimiento morrón

4 hojas de lechuga

3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

1 cucharilla de sal

Pimienta negra al gusto





ELABORACIÓ

Hervir los 4 huevos durante 15 minutos. Quitarles la cáscara y cortarlos en trozos pequeños.

Cortar en juliana las 4 hojas de lechuga y la cebolleta. Cortar el tomate y el el pimiento morrón en trozos pequeños y en tiras para decorar la ensalada.

Escurremos las lentejas y mezclamos todos los ingredientes anteriores en un bol.

Añadimos el atún, el maíz dulce y las aceitunas previamente todo escurrido, se mezclan en el bol.

Se añade sal, aceite y pimienta al gusto.

Se coloca en una fuente y se decora con el pimiento morrón.





Faves a la catalana

Recepta d'Isabel Llovet Castella

SEGON PLAT / PER A 2 PERSONES / DIFICULTAT: MITJÀ / 30 MINUTS



INGREDIENTS

½ quilo de faves
½ quilo de pèsols
1 litre d'aigua
1 branca de julivert
6 o 7 fulles de menta
1 ceba tendra gran i 4 o 5 alls tendres
100 gr. de costella de porc
1 polsim de xocolata en pols
8 trossets de catalana
8 trossets de botifarra negra

ELABORACIÓ

Fregir la ceba i els alls tendres. Afegir les faves i els pèsols. Anar remenant.

Afegir el got de vi negre, el litre d'aigua i deixar bullir durant 15 minuts.

Afegir el julivert, la menta, la catalana, la botifarra negra i la xocolata.

Deixar bullir 15 minuts més i ja està a punt.





Judías con almejas

Recepta de Francisca Silva Mora

PRIMER PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 45 MINUTS



INGREDIENTS

500 gr de judías blancas
1 tomate
1 cebolla pequeña
½ pimiento verde
½ pimiento rojo
¼ de kg de almejas
2 dientes de ajo
½ chorizo
½ morcilla
1 cucharilla de pimiento rojo en polvo
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal





ELABORACIÓ

En una olla a presión hervir con agua y dos cucharadas soperas de aceite de oliva, las judías.

Cortar en trozos pequeños el chorizo, la morcilla, el pimiento rojo, el verde y agregarlos a la olla junto con el tomate entero, la cebolla entera y los dientes de ajo.

Hervir todos los ingredientes por un tiempo de 40 minutos.

Lavar las almejas y colocarlas en un recipiente con agua y sal.

Una vez pasados los 40 minutos se añade a la olla, las almejas, la cucharilla de pimentón rojo y la sal. Dejarlo cocer durante 5 minutos.

Por último sacar la cebolla y el tomate enteros de la mezcla y ya está listo para servir.





Lentejas a lo pobre

Recepta de M^a Asunción Holgado Durán

PRIMER PLAT / PER A 3 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 40 MINUTS



INGREDIENTS

200 gr de lentejas crudas o 1 bote de lentejas cocidas

1 patata grande

1 cebolla petxueña

1 zanahoria mediana

1 cucharada sopera de tomate frito

2 dientes de ajo

1 hoja de laurel

1 cucharilla de carne de ñora

Sal

2 cucharadas soperas de vino blanco

2 cucharadas soperas de aceite de oliva





ELABORACIÓ

Cortar a trozos pequeños la patata, la cebolla y la zanahoria.

Sofreír todos los ingredientes en la sartén y agregar 2 dientes de ajo entero, la hoja de laurel, el vino blanco, las cucharadas de aceite de oliva, la carne de ñora y el tomate frito. Se remueve todo y se sofríe por unos minutos.

En una olla se agrega ½ litro de agua aproximadamente. Después se le agrega el resto de ingredientes previamente sofritos y se deja hervir durante 10 minutos.

Por último, enjuagar y colar y agregar las lentejas a la olla. Hervir junto con el resto de los ingredientes durante 30 minutos.

Una vez pasado este tiempo está listo para servir.





Lentejas con chorizo y tocino ibérico

Recepta de M^a Pilar Gil Zurita

PRIMER PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 35 MINUTS



INGREDIENTS

200 gr de lentejas pardinas

50 gr de arroz

1 zanahoria en rodajas

½ cebolla

½ pimiento rojo entero

1 hoja de laurel

4 ajos pelados

Chorizo

Tocino ibérico

Sal

Aceite de oliva





ELABORACIÓ

Se ponen todos los ingredientes en una olla con agua fría que cubra las lentejas, el chorizo y el tocino, se añade un chorrito de aceite para que la piel quede más tierna.

A los 20 minutos añadir sal y el arroz y se deja 10 minutos más.

Y listo para servir.





Lenties amb verdure

Recepta de M^a Rosa González Silva

PRIMER PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 120 MINUTS



INGREDIENTS

250 gr. de lenties

1 patata mitjana

1 ceba gran

1 tros de carbassa

3-4 grans d'all

1 pebrot verd

½ pebrot vermell

1 tomàquet gran

1 tros de carbassó

1 albergínia

3-4 cullerades d'oli

2 fulles de llorer

Aigua

Pebre vermell dolç en pols





ELABORACIÓ

Es posen les lleties a una cassola amb aigua mineral, que no sigui de l'aixeta, fins que bullin a foc lent.

Quan les lleties estan toves, s'afegeix el sofregit ben triturat que s'ha fet amb patata, la ceba, la carbassa, l'all, el pebrot verd i vermell, el tomàquet, el carbassó i l'albergínia.

De tant en tant s'afegeix aigua perquè quedi caldós, una mica de sal i pebre vermell.

Aquest plat porta molta verdura i té molt de ferro i vitamines.





Del bosc al plat: mongetes amb camagrocs

Recepta de Josefa Jaime Vera

PRIMER O SEGON PLAT / PER A 2 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 30 MINUTS



INGREDIENTS

300 gr. de mongetes cuites
100 gr. de bolets camagrocs
50 gr. de pernil curat
3 grans d'all
3 brots de bellis
1 cullerada d'oli





ELABORACIÓ

Les mongetes cal posar-les en remull la nit abans.

En una cassola es posen a bullir durant 30 minuts i, posteriorment, cal escórrer-les.

Netegeu els bolets i es posen a una safata.

Talleu els alls i el pernil a trossos.

En una paella es posa una cullerada d'oli, s'afegeixen els alls i el pernil i es remena durant 1 minut.

S'afegeixen els camagroc i es couen durant 3 minuts, aproximadament.

Una vegada estigui tot remenat, afegiu-hi les mongetes i les bulliu durant 3 minuts aproximadament.

Finalment es posen a una safata per servir i es decoren amb bellis.





Mongetes al ganxet

Recepta de Carme Riera Murillo

PLAT ÚNIC / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 50 MINUTS



INGREDIENTS

1 kg i mig de mongetes del ganxet
1 botifarra negra
4 tires de cansalada viada

ELABORACIÓ

Coure les mongetes durant 35 minuts i escórrer-les.

A una paella fregir la cansalada tallada petita i després afegir les mongetes i remenar-ho tot junt.

Fregir la botifarra tallada a rodanxes.

Barrejar tots els ingredients i posar sal i pebre mentre s'acaba de coure tot junt.





Mongetes seques amb truita

Recepta de Rosa Sant Palomar

SEGON PLAT / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 45 MINUTS



INGREDIENTS

400 gr. de mongetes seques cuites (poden ser de pot)

150 gr. de botifarra blanca d'ou

2 alls tendres

5 ous

Oli d'oliva

Sal





ELABORACIÓ

En primer lloc traurem la pell de les botifarres i tot seguit les tallarem a trossets petits.

Tallarem els alls fins. Escorrerem molt bé les mongetes i si són de pot s'han d'esbandir molt bé.

A una paella posarem l'oli a escalfar i hi tirarem les botifarres que deixin anar el gust i agafin una textura torradeta. Tot seguit l'anirem remenant, ho posarem en un plat i reservarem.

A la mateixa paella posarem una mica d'oli i fregim els alls a foc molt lent, fins que agafin un color daurat. Incorporarem les mongetes, les anirem remenant i a continuació afegirem les botifarres, ho barregem tot i ja es podrà apagar el foc.

En un bol batrem els ous, després hi posarem tot el preparat de la paella, remenarem bé i ho salarem.

Deixarem reposar 15 minuts i de tant en tant el seguirem remenant.

Posarem una paella al foc i quan estigui calenta hi afegirem una mica d'oli. A continuació hi posarem tot el que hem deixat reposa en un plat.

Haurem d'anar remenant perquè es vagi coent l'ou.

Donarem la volta a la truita.

Tornarem a remenar perquè es vagi coent l'ou a foc lent i li donarem un parell de voltes més.

I ja es podrà servir.





Pastís de cigrons i tonyina

Recepta de Maria Fontbona Boix

PRIMER PLAT/ PER A 5 PERSONES / DIFICULTAT: MITJA / 60 MINUTS



INGREDIENTS

1 kg de cigrons
½ kg de tomàquets
1 pastilla de brou
1 llauna mitjana de tonyina
1 ou dur
Oli

ELABORACIÓ

Es prepara la salsa amb els tomàquets trossejats, l'oli i la pastilla de brou.

Passem els cigrons per la batedora, amb la tonyina i 8 cullerades de salsa de tomàquet sofregit.

Es posa tot a una safata per servir i es cobreix amb la resta de tomàquet sofregit.

Es decora amb l'ou tallat a rodanxes.





Pèsols amb sípia

Recepta de Ramona Marquet Bilbeny

PLAT ÚNIC/ PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 90 MINUTS



INGREDIENTS

500 gr. de pèsols
1 kg de sípia fresca
4 cullerades de tomàquet natural ratllat
1 ceba petita tallada a trossos petits
1 got d'aigua
3 cullerades de vi blanc
Pebre negre i vermell
Sal

ELABORACIÓ

Es posa a una cassola la sípia tallada amb el tomàquet ratllat, una ceba talladeta petita, 1 got d'aigua, tres cullerades de vi blanc i es deixa coure durant 30 minuts aproximadament.

Es tiren els pèsols naturals i es deixen coure durant 25-30 minuts.

Es posa la sal i el pebre negre i vermell en la mida que més agradi.





Pipos, cocina de mi madre

Recepta de Alicia del Bosque Mallo

PLAT ÚNIC / PER A 6 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 120 MINUTS



INGREDIENTS

½ kg de pipos (judías pintas)
1 cebolla
7 dientes de ajo
1 hoja de laurel
Hueso o taco de jamón
Chorizo
6 huevos cocidos
4 cucharadas de aceite
1 cucharilla de pimentón dulce
1 patata pequeña a trocitos
Aceite





ELABORACIÓ

La noche anterior se ponen los pipos en remojo, se escurren a la mañana siguiente y se colocan en una olla con 2 litros de agua, la cebolla picada a trozos pequeños, los dientes de ajo enteros, el laurel, el hueso o taco de jamón, el chorizo y se cocina todo a fuego lento.

Cuando estén los pipos cocidos, en una sartén se mezcla el pimentón con el aceite caliente y se hecha en la olla.





Potaje de alubias y calabaza

Recepta de Juan de Maya Jiménez

PLAT ÚNIC/ PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: MITJA / 80 MINUTS



INGREDIENTS

- 400 gr de alubias blancas, puestas en remojo la noche anterior*
- 300 gr de costilla de cerdo cortada salpimentada en unos 12 trozos*
- 1 cebolla mediana cortada fina*
- 2 dientes de ajo*
- 2 tomates medianos rallados con sal y una pizca de azúcar*
- 2 patatas medianas cortadas a trozos irregulares*
- 1 trozo de calabaza al gusto cortada en tacos de unos 2 cm*
- 8-10 judías verdes planas cortadas en tres trozos*
- Sal y azafrán o colorante al gusto*





ELABORACIÓ

En una olla con agua, poner las alubias (la sal se pone al final). Tapar y dejar cocer a fuego medio y hervir durante 50 o 60 minutos, dependiendo del tipo de alubias, hasta que estén casi hechas.

Mientras en una sartén con aceite, dorar los trozos de costilla sazonados. Una vez dorados, incorporar a la olla y dejar que siga la cocción.

En la misma sartén y con el mismo aceite limpio, sofreír la cebolla cortada fina con sal al gusto, añadir los dientes de ajo cortados muy finos, remover durante un minuto y agregar los tomates rallados con su sal y una pizca de azúcar.

Cuando el tomate pierda su jugo, incorporarlo a la olla y dejar que siga la cocción.

Cuando las alubias estén casi hechas, agregar las patatas cortadas de forma irregular junto con la calabaza cortada a tacos, las judías verdes cortadas en tres trozos, una pizca de azafrán o colorante amarillo y la sal que no pusimos con las alubias.

Tapar de nuevo la olla y dejar hervir otros 20 o 22 minutos hasta que todo esté cocido al gusto.

Comprobar la sal y ya se puede servir.





Potaje de garbanzos con bacalao

Recepta de Luis López Gonzalo

PLAT ÚNIC/ PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: MITJA / 120 MINUTS



INGREDIENTS

400 gr de garbanzos
4 trozos de bacalao
½ cebolla
½ pimiento verde
3-4 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de pimentón

ELABORACIÓ

La noche anterior se ponen los garbanzos en remojo.

Se hierven los garbanzos durante 30 minutos en la olla a presión.

Se hace un sofrito con la cebolla y el pimiento, añadimos el bacalao previamente frito en harina.

En una cazuela se mezcla el sofrito con los garbanzos y se deja cocer durante 30 minutos todo junto añadiendo un poco de agua de hervir los garbanzos.





Potaje de mi madre

Recepta de Pepi Jiménez García

PLAT ÚNIC/ PER A 6 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 60 MINUTS



INGREDIENTS

- 200 gr de garbanzos remojados*
- 250 gr de judías blancas remojadas*
- 1 zanahoria*
- 1 cebolla*
- 1 tomate*
- ½ pimiento rojo y ½ pimiento verde*
- 6 trozos de filete de bacalao desalado*
- 2 ajos*
- 1 hoja de laurel*
- Aceite de oliva*
- 6 huevos (escalfados, fritos o cocidos)*
- 1 manojo de acelgas*





ELABORACIÓ

Se pone a cocer todo en la olla exprés durante 15 minutos.

Se sacan todas las verduras y se pasan por la batidora.

Se agrega a la olla exprés las verduras batidas y se cuece el tiempo para que se hagan los huevos y el bacalao.

Y ya se puede servir. Es un plato sencillo y muy completo.

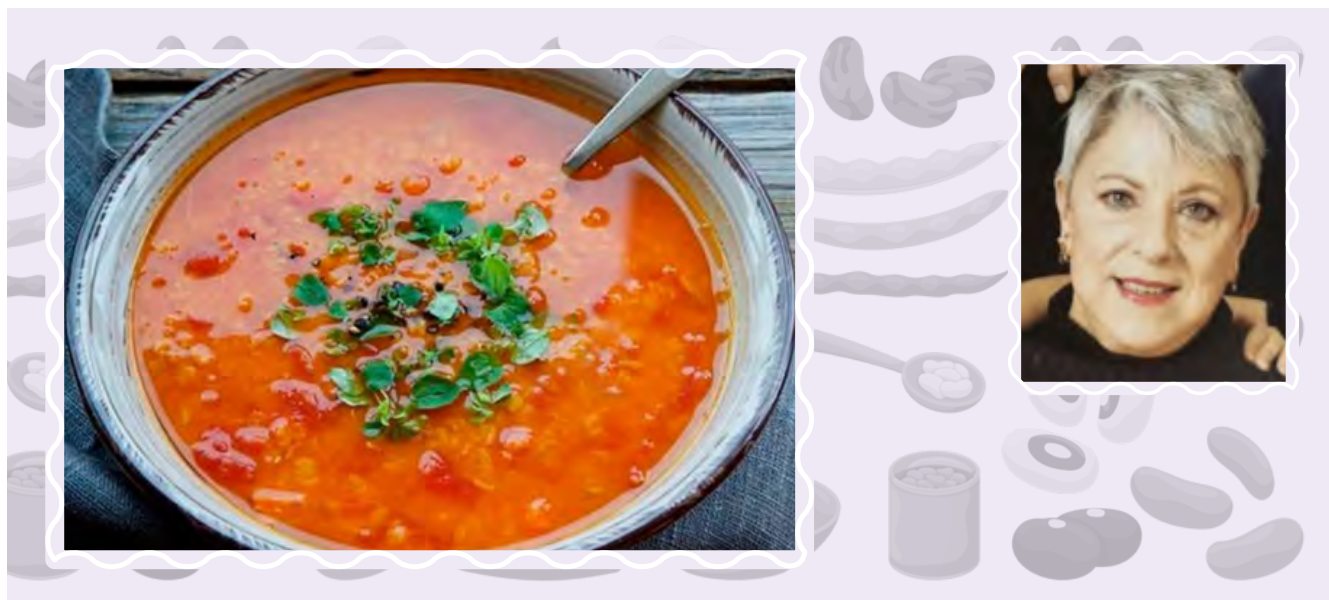




Sopa de lleties i cigrons

Recepta de M^a Carme Bufí Planas

PRIMER PLAT O PLAT ÚNIC/ PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: MITJA/ 90 MINUTS



INGREDIENTS

350 gr. de ceba picada ben fina
225 gr. de penques d'api ben picat
400 gr. de xampinyons ben picats (millor si són Portobel·lo)
1 cullerada de julivert picat ben fi
½ cullerada de paprika
½ cullerada de canyella
½ cullerada de gingebre en pols
1 cullerada de cúrcuma
250 gr. de cigrons cuits
300 gr. de lleties seques
900 gr. de tomàquets pelats (o de llauna o en puré)
2 cullerades de sofregit de tomàquet
3 cullerades de fideus
2 cullerades de suc de llimona
Sal





ELABORACIÓ

Sofregir durant 5 minuts a foc moderat i en dues cullerades d'oli d'oliva la ceba, l'api, els xampinyons i el julivert.

Afegir després sal, paprika, canyella, gingebre, pebre en pols i cúrcuma. Deixar-ho un parell de minuts més, anem remenant i afegim els cigrons i un litre d'aigua.

Ho deixem bullir a foc baix durant 10 minuts i afegim les lleties, els tomàquets pelats, el sofregit de tomàquet i un litre d'aigua ben calenta o bullint.

Ho deixem durant 45 minuts remenant-ho de tant en tant.

Afegim els fideus i ho deixem bullir 10 minuts més.

Apaguem el foc i ho deixem reposar durant 15 minuts i afegim per acabar el suc de llimona.

Bon profit!



Agraïments

- M Carme Bufí Planas • Alicia del Bosque Mallo • Juan de Maya Jiménez • M Luz Espino Chairez • Maria Fontbona Boix • Carmen García Díez • Manoli García Díez • M Pilar Gil Zurita • Pepi Giménez García • M Rosa González Silva • M Asunción Holgado Durán • Josefa Jaime Vera • Isabel Jiménez García • Luis López González • Isabel Llovet Castellà • Ramona Marquet Bilbeny • Juana Martínez González • Núria Mataró Viñals • M Teresa Noguera Borrás • Meri Pineda Landaeta • Ana Recio Prats • Carme Riera Murillo • Rosa Sant Palomar • Francisca Silva Mora • Àngels Ortega Martín • Francisca Vázquez Iglesias •

Més informació

www.mataro.cat (apartat gent gran activa)

Facebook: Ajuntament de Mataró Twitter: @matarocat

Telèfon gratuït d'atenció ciutadana: 010*

