



Ajuntament de  
Caldes de Montbui



Creu Roja  
Caldes - Palau - Sant Feliu

## Taller de Cuina del Rebost Solidari



Organitza:

Caritas Caldes, Ajuntament de Caldes de Montbui  
Creu Roja Caldes, Palau, Sant Feliu  
Caldes de Montbui, març i abril de 2014

## Taller de Cuina del Rebost Solidari

Organitza:

Caritas Caldes, Ajuntament de Caldes de Montbui  
Creu Roja Caldes, Palau, Sant Feliu  
Caldes de Montbui, març i abril de 2014

**Què farem?**

- Conèixer els aliments. Identificar-los
- Com s'han de guardar. Higiene i conservació.
- Principis bàsics per cuinar els aliments.
- Els àpats. Maneres de preparar-los. Combinar els aliments.
- Què podem fer amb els productes que tenim. Ous.
- Com aprofitar els aliments: sopes, purés, cremes.
- Les fruites. Aprofitament: melmelades, sucs.
- El peix congelat. Descongelació. Diferents formes de cocció.
- Les carns i les aus. Maneres de preparar-les.

**Dates:** 4,11,18, 26 de març i 1 d'abril

**Horari:** De 9:30h a 11:00h

**Lloc:** El Jardí de la Fundació Santa Susanna  
C/ Font i Boet ,12  
Caldes de Montbui



**Més receptes a**

:[http://caritascaldes.caldes.ppe.entitats.diba.cat/diba\\_projecte/curset-de-cuina-del-rebost-solidari/](http://caritascaldes.caldes.ppe.entitats.diba.cat/diba_projecte/curset-de-cuina-del-rebost-solidari/)

## AMANIDA DE CIGRONS

400g de cigrons (per 6 persones)

- 1 ou dur per persona

### Vinagreta de verdures

- 2 tomàquets
- 2 cebes tendres
- 1 pebrot verd
- oli d'oliva
- vinagre
- pebre
- julivert



### Elaboració

El dia abans posar en remull els cigrons amb aigua tèbia (el doble del volum dels cigrons) i una culleradeta de bicarbonat.

Escórrer els cigrons. Posar al foc una olla amb aigua i quan bulli posar-hi els cigrons.

Deixem que arrenqui el bull i afluixem el foc perquè es coga lentament. Depenent del tipus de cigró, més o menys 45 minuts de cocció.

Escorreu-los i reserveu-los. Trinxeu la ceba petita. Feu el mateix amb el tomàquet i el pebrot; prèviament n'haureu tret les llavors.

Trinxeu el julivert. Poseu en un bol tres parts d'oli per una de vinagre, on haureu dissolt una culleradeta de mostassa, sal i pebre.

Remeneu-ho bé perquè s'emulsioni. Barregeu les verdures picades amb la vinagreta que hem preparat. Repartim els cigrons en els plats i tirem-hi per sobre la vinagreta, i ho acompanyem amb l'ou dur ratllat.

## PURÉ DE LLENTIES

- 250 g de lleties
- 1 ceba
- 1 porro
- 1 cullerada de postre de comí en pols
- 1 fulla de llorer
- 1,5 l d'aigua o brou vegetal
- Oli d'oliva
- Sal i pebre



### Preparació:

- Posem una olla al foc amb un raig d'oli d'oliva amb el porro i la ceba picats.
- Deixem que es faci durant uns minuts sense que agafi color.
- Esbaldim les lleties a raig d'aixeta i les afegim a l'olla, amb la fulla de llorer i el comí.
- Donem unes voltes a tot plegat i hi afegim l'aigua.
- Ho deixem coure durant 10-15 minuts aprox.
- Traiem la fulla de llorer i ho passem tot pel batedor elèctric fins que quedi un puré ben fi.

## **MONGETES SEQUES AMB SOBRASSADA I CARBASSA**

### **Ingredients:**

- . ½ kg de mongetes seques
- . 150g de sobrossada
- . dos grans d'all
- . 4 tomàquets madurs
- . 250g de carbassa
- . dues tires de cansalada
- . una ceba
- . un os de pernil

### **Preparació:**

- . El dia abans posar en remull les mongetes amb aigua tèbia (el doble del volum de les mongetes) i una culleradeta de bicarbonat.
- . Escórrer les mongetes, posar-les a bullir amb aigua freda i una fulla de llor.
- . Deixem que arrenqui el bull i aflixem el foc perquè es coquin lentament. Depenent del tipus de mongeta més o menys 45 minuts de cocció.
- . Sofregir una mica l'os de pernil i, després, posar-hi la cansalada tallada a dauets i un cop enrossida posar-hi el gra d'all i la ceba picats. Una vegada s'hagi daurat, afegir la carbassa, tallada a dauets, a continuació els tomàquets escaldats, pelats i picats. Deixar-ho sofregir bé i posar-hi la sobrossada tallada. Quan la sobrossada s'hagi desfet, posar-hi les mongetes amb el seu suc. Coure a foc suau durant uns deu minuts. Ha de quedar sucós.



# Les verdures

Albergínia



All



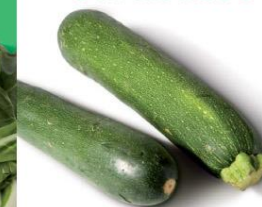
Api



Bleda



Carabassó



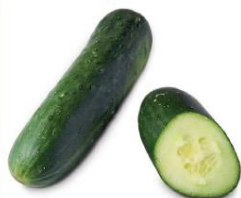
Carxofa



Ceba



Cogombre



Col



Coliflor



Enciam



Endívia



Escarola



Espàrrec



Espinac



luca



Mongeta



Moniato



Nap



Pastanaga



Patata



Pebrot



Pèsol



Porro



Rave



Remolatxa



Tomàquet



Xirivia



Generalitat  
de Catalunya

Ò

Oberts al català

Confederació de  
Comerc de Catalunya