

Cuinem a Can Carol

Nº 7

El receptari de tardor 2024

*Recollim el coneixement culinari
comunitari de les veïnes de Vallcarca!*



Una proposta de la **Comissió Cuines**
del **Casal de Barri de Can Carol**

 **CAN
CAROL**
CASAL DE BARRI DE VALLCARCA

*Què ha passat pels fogons
de la cuina comunitària
de Can Carol aquesta tardor?*

Índex de receptes

3 Cuina de tardor

- 3 Canelons de carbassó farcits amb ceps o bolets
- 4 Pastís de Castanyes

5 Risotto de tardor

6 Recuperem receptes oblidades

- 6 Olla de Congre
- 7 El Trabao

8 Dinar de Nadal vegà

- 9 Entrant: Pastanagues glacejades i hummus de mongeta
- 10 Primer plat: Sopa torrada amb pilotilles
- 11 Segon plat: Carabassa farcida amb prunes, orellanes i pinyons
- 12 Postres: Trufes gelades de xocolata

13 Dolços de Nadal

- 13 *Pandolce genovese*
- 14 Polvorons
- 14 Torró de nata i nous
- 15 Torró de crema cremada

Cuina de tardor

23 d'octubre de 2024 amb l'Imma de la Comissió Cuines

Aprofitem la tardor per cuinar verdures i hortalisses amb colors ocres i ataronjats, i olors contundents propis de l'estació.

Canelons de carbassó farcits amb ceps o bolets

Què necessitem?

1-2 carbassons
350 g bolets frescos o
100 g bolets secs
50 g mantega
3-4 escalunyes
Llet
Farina
Sal i pebre
Formatge ratllat
(opcional si es vol gratinar)

Com ho fem?

- 1.** Laminem els carbassons al llarg amb l'ajuda d'una mandolina o un pelador.
- 2.** Els podem posar amb sal uns minuts perquè deixin anar una mica l'aigua i siguin més manejables.
- 3.** Piquem les escalunyes i els bolets ben fins (a la *brunoise*).
- 4.** Posem la mantega a la paella i sofregim lentament les escalunyes. Quan ja canvien de color hi afegim els bolets. Deixem coure uns minuts fins que s'evapora l'aigua dels bolets i queda tot integrat. Amb això farcirem els canelons.
- 5.** Posem 4 làmines de carbassó juntes per poder formar els canelons, hi posem el farcit al damunt i els recaragolem.
- 6.** Fem un *roux* (com per beixamel) amb mantega i farina. Hi afegim l'aigua d'hidratar els bolets, deixem coure uns minuts. Això ens pot servir com una salsa per servir els canelons, però podem optar per fer una beixamel tradicional i gratinar-los.



Pastís de Castanyes

Què necessitem?

½ kg de castanyes

Llet

Vainilla

100 g mantega

150 g sucre

3 ous

1 culleradeta de llevat
químic

Xocolata per fondre

Com ho fem?

1. Torrem les castanyes al forn, el temps just per poder-les pelar (no han de coure del tot).

2. Un cop pelades les posem en una cassola al foc cobertes de llet. Hi afegim la vainilla i coem uns 15-20 min fins que estiguin cuites.

3. Aixafem castanyes amb una forquilla fent un puré dens. Fora del foc, hi incorporem la mantega i el sucre.

4. Quan sigui fred hi afegim els 3 rovells i després amb suavitat les 3 clares muntades a punt de neu i una culleradeta de llevat químic.

5. Posem en un motlle i enfornem a 200°C uns 45 minuts.

6. Fonem la xocolata i hi afegim una mica de llet. Cobrim el pastís amb aquesta barreja i deixem refredar.



Risotto de tardor

30 d'octubre de 2024 amb l'Ale, veïna de Vallcarca

El risotto, una de les joies de la gastronomia italiana! Es pot fer amb gran varietat d'ingredients i, en aquesta ocasió i aprofitant la temporada, utilitzarem productes de tardor.

Risotto de tardor

Què necessitem?

350 g arròs carnaroli
50 g ceps secs
2 c/s parmesà ratllat
½ ceba
1 ½ L de brou vegetal
2 c/s oli d'oliva verge
Mantega freda

Com ho fem?

- 1.** Posem en remull els ceps durant 30'. Reservem l'aigua per utilitzar-la per la cocció de l'arròs.
- 2.** Triturem i sofregim la ceba en una cassola, amb oli.
- 3.** Quan estigui daurada afegim els bolets ben escorreguts.
- 4.** Afegim l'arròs i el deixem torrar.
- 5.** A continuació hi posem l'aigua d'hidratar els ceps, una vegada filtrada.
- 6.** Continuem la cocció amb el brou vegetal, bullint. Tirarem un cullerot i no afegim el següent fins que no estigui absorbit l'anterior.
- 6.** Passats 18' apaguem el foc i afegim la mantega i el parmesà per donar-li cremositat, el que a Itàlia en diuen "mantecatura".



Recuperem receptes oblidades

20 de novembre amb l'Imma i la Carme de la Comissió Cuines
Rescatarem de l'oblit receptes populars per portar-les a l'actualitat.

Olla de Congre

Què necessitem?

150-200 g mongetes
200 g congre sec
2 patates tallades a tros-
sos de mos
1 ceba
100 g arròs
1 fulla llorer
2-3 grans d'all
Julivert
1 manat d'espínacs
2,5 L d'aigua

Com ho fem?

- 1.** Remullem el congre 12 hores abans.
- 2.** Posem el congre a bullir, en total necessi-
ta una cocció de 1 hora i mitja.
- 3.** Sofregim la ceba. Quan la ceba està cuita
hi afegim les patates i les deixem uns mi-
nuts amb la ceba. Després ho afegim a l'olla
amb el congre. Al cap d'uns 5 minuts hi po-
sem l'arròs i quan li faltin 5 min hi afegim els
espínacs i les mongetes cuites.
- 4.** Quan l'arròs i les patates són cuites, trau-
rem el congre i el netejarem de pell i espi-
nes. El trossegem i el tornem a la cassola.
- 5.** Piquem al morter 2 grans d'all i el julivert
i ho afegim a la cassola.



El Trabao

*El trabao és un plat tradicional que combina sabors intensos i reconfortants, perfecte per a un àpat d'hivern o una reunió familiar...
Molt apropiat per als dies de pluja.*

Què necessitem?

200 g de xoriço
(pot ser xoriço fresc o curat)

150 g de panxeta
(pot ser fresca o curada)

1 ceba gran

3 dents d'all

1 culleradeta de comí

1 o 2 bitxos
(ho ajustem al gust per al nivell de picant)

4 patates mitjanes

2 cullerades de farina

1 litre d'aigua aprox.



Com ho fem?

1. Pelem les patates i les tallem en trossos mitjans. Piquem la ceba en juliana fina i els alls en làmines fines. Trossegem el xoriço i la panxeta en trossos petits.

2. En una cassola gran, escalfem una mica d'oli d'oliva a foc mitjà. Afegim el xoriço i la panxeta trossegats. Coem fins que alliberin el seu greix i es daurin lleugerament. Ho removem de tant en tant perquè no s'enganxin.

3. Afegim la ceba i els alls picats a la cassola. Cuinem a foc mig-baix fins que la ceba es torni tova i translúcida, uns 5 minuts. Si cal, afegim una mica més d'oli.

4. Afegim el comí i el bitxo (els podem obrir i treure les llavors si preferim un sabor menys picant). Removem bé perquè les espècies es barregin amb els altres ingredients.

5. Afegim les patates trossegades i removem tot perquè s'impregnin bé dels sabors.

6. Empolvorarem les dues cullerades de farina sobre els ingredients a la cassola i removem bé perquè es torri lleugerament. Això ajudarà a espessir el caldo més endavant.

7. Afegim l'aigua a poc a poc, suficient per cobrir els ingredients. Pugem el foc fins que comenci a bullir, després el baixem i que cogui a foc lent durant uns 30-40 minuts, o fins que les patates estiguin tendres i el guisat s'hagi espessit.

8. Provem el guisat i ajustem de sal i pebre al gust. Si ens agrada més picant, podem afegir més bitxo en aquest moment.

Dinar de Nadal vegà

27 de novembre de 2024 amb en Josep de Bodega La Riera

Cuinarem un menú complet de Dinar de Nadal vegà, sense aliments de procedència animal. Un àpat deliciós i succulent que deixarà a tothom content!



Entrant: Pastanagues glacejades i hummus de mongeta blanca amb guarnició de fulla de pastanaga

Un entrant fred que, tot i semblar un tòpic a primer cop d'ull, segur que acabarà sorprenent.

Sí, hummus i pastanaga, però li donarem un toc distintiu. Potenciant la dolçor de la pastanaga entendrint-la en comptes de servir crudites. A l'hummus, en comptes de cigrons és amb mongeta blanca, aconseguim un acabat més fi, i a més i afegint-hi la frescor del iogurt de soja i de la ratlladura de llimona. Per acabar un toc cruixent aprofitant les oblidades fulles de pastanaga.



Primer plat: Sopa torrada amb pilotilles

Aquest és un plat típic d'Osona, d'on part de la meva família ve i d'on només conec una persona que sigui vegana (i a sobre, celíaca!). La sopa torrada és el plat que menjava cada any al dinar de Nadal a casa la meva tieta, i l'he continuat menjant fent-ne la meva pròpia versió.



Segon plat: Carabassa farcida amb prunes, orellanes i pinyons

Ben hivernal és la carabassa i moltes possibilitats i presentacions té. També és cert que he vist pebrots, albergínies, carabassons, tomàquets, però no he vist gaires receptes de carabassa farcida. En aquest cas la farem, a més a més, a l'estil nadalenc català.



Postres: Trufes gelades de xocolata

Les trufes són, juntament amb les neules i torrons, unes de les postres presents per Nadal. Com que no sempre n'hi ha de veganes, amb aquesta recepta senzilla aconseguirem ampliar la gamma de dolços vegans per Nadal.

Entrant: Pastanagues glacejades i hummus

Què necessitem?

Per les pastanagues

800 g de pastanagues amb fulla (un manat)

30 ml d'oli d'oliva/margarina (2 cullerades)

10 g de sucre morè/xarop d'atzavara (1 cullerada rasa)

4 g sal (una culleradeta)

2 g pebre negre (mitja culleradeta)

Per l'hummus

400 g de mongetes blanques cuites (1 pot)

100 g de tahina blanca (7 cullerades)

Mig iogurt de soja natural (50 g)

Suc d'una llimona (30ml aprox.)

4 g de sal (una culleradeta)

90g gel (2-3 glaçons)

2 g pebre negre (mitja culleradeta)

Comí molt (mitja culleradeta)

Per la guarnició

Oli d'oliva

Pimentó dolç

Ratlladura d'una llimona

Com ho fem?

1. Preescalfem el forn a 180°C (dalt i baix) i posem aigua a bullir en una olla per escaldar les pastanagues.

2. Netegem i pelem les pastanagues, deixant aproximadament 1 cm de les fulles per preservar-ne l'essència visual. Reservem algunes fulles per al cruixent.

3. Escaldem les pastanagues submergint-les en aigua bullent durant 3-5 minuts, segons la mida, per tal d'estovar-les lleugerament. Les retirem i les posem immediatament en un bol amb aigua gelada durant el mateix temps que hagin bullit per tallar la cocció i fixar-ne el color.

4. Preparem el glacejat en un bol. Barregem l'oli d'oliva o margarina fosa, el sucre morè (o el xarop d'atzavara), la sal i el pebre negre.

5. Enfornem les pastanagues col·locant-les en una safata de forn i les pintem amb el glacejat. Enfornem durant 25-35 minuts, segons la mida. Les revisem a partir dels 20 minuts per assegurar-te que queden daurades però no cremades.

6. Preparem el cruixent de fulla de pastanaga rentant i assecant bé les fulles reservades. Les retornem al forn o en una paella amb unes gotes d'oli fins que quedin cruixents i lleugeres. Les retirem i posem en un plat amb paper absorbent.

Per l'hummus

1. Prepareu les mongetes: Escorreu-les i renteu-les en un colador sota aigua corrent per eliminar l'excés de líquid.

2. Processeu els ingredients en un processador. Barregeu el iogurt de soja, la tahina, el suc de llimona, la sal, el pebre i el comí. Tritureu-ho fins a obtenir una textura ben fina.

3. Incorporeu les mongetes afegixint-les a poc a poc, i continueu triturant fins a obtenir una crema homogènia.

4. Afegiu els glaçons per tal d'aconseguir una textura més suau i airejada, incorporant els glaçons mentre tritureu. Això i un raig d'oli ajudarà a emulsionar la barreja i obtindrem un hummus que no caldrà refrigerar per servir a l'instant.

5. Tasteu i ajusteu de sal, espècies i llimona al gust.

Emplatat

Esteneu uns 100 g d'hummus (2 cullerades) a mig plat pla i hi decoreu-ho amb pimentó dolç, oli i ratlladura de llimona. Acomodeu-hi dues pastanagues glacejades i decoreu el plat amb el cruixent de fulla de pastanaga per damunt per afegir-hi textura.

Primer plat: Sopa torrada amb pilotilles

Què necessitem?

Per les pilotilles

200 g de tofu extra-ferm
(o tempeh, proteïna pèsol/
soja, seità, llegums, etc.)

75g de nous (4 cullerades)
125 g de bolets

6 g d'all (1 o 2 dents)

15 g tomàquet concentrat
(1 cullera)

20 g llevat nutricional (2
cullerades)

20 g de julivert fresc (1
cullerada)

50 g Pa ratllat (6 cullerades)

Midó de blat de moro (per
enfarinar)

Sal i pebre negre (al gust)

Pel brou

2 litres de brou vegetal
(casolà sempre millor!)

100 g de sopa torrada*
(o pa torrat)

Sal i pebre negre (al gust)

1 ceba (opcional)

Com ho fem?

1. Preparem la massa de les pilotilles processant tots els ingredients junts (tofu -o altres-, nous, all, julivert, bolets, pa ratllat, pasta de tomàquet, llevat nutricional, pebre, sal i midó de blat de moro) fins que obtenim una massa on queden petits trossets, no cal fer-la fina com l'hummus de l'entrant.

2. Formem les pilotilles agafant bocins petits de la massa (d'uns 1-2 cm de diàmetre) i fent forma de pilotilles.

3. Les enfarinem lleugerament amb farina per tal que quedin més cruixents en fregir-les.

4. Enrossim les pilotilles en abundant oli calent fins que comencin a daurar-se. Les retirem i les posem sobre paper absorbent per eliminar l'excés d'oli.

Pel brou

Per donar més cos i gust al brou, aquí van dues propostes opcionals:

a) En una olla, saltegem uns bolets, que prèviament haurérem netejat amb un drap humit, i els reservem.

b) Sofregim una ceba fins que estigui transparent.

1. Posem el nostre millor brou a l'olla i l'escalfem sense pressa.

2. Incorporem la sopa torrada (o el pa torrat si no en tenim). Podem barrejar-ho amb unes varetes per tal d'ajudar a desfer el pa i així aconseguir un resultat rústic. També podem passar-hi la batedora per uniformitzar-ne la textura, sobretot si hem fet els passos opcionals a i b.

3. Rectifiquem de sal i pebre i tastem el brou sense cremar-nos la llengua bufant un mínim de 5 vegades.

4. Amb el brou ben calent hi afegim les pilotilles i ho tapem. Ho deixem 10 minuts, i ja la tindriem llesta per emplatat.

Emplatat

Ho servim molt calent en un plat fondo, servim uns 3 o 4 cullerots de sopa torrada i procurem que toqui a unes 10-15 pilotilles per començall. Ara només queda bufar i gaudir!

Segon plat: Carabassa farcida amb prunes i pinyons

Què necessitem?

1,2-1,5 kg de carabassa violí gran o 2 petites

Per al farcit

400 g de proteïnes vegetals (tempeh, soja texturitzada, seitan, tofu o llegums)

1 kg de cebes (3-4 unitats)

100 g de prunes seques (6 unitats)

50 g d'orellanes (8 unitats)

30 g de pinyons 2 cullerades)

1 cabeça d'all (60-80 g)

100 ml de vi ranci o vermut

50 ml de brandi

4-5 branques de farigola i romaní farcelslets d'herbes

Oli d'oliva

Sal, pebre i (al gust)

Guarnició

300 g de escalunyes o cebes (12 unitats, aprox. 25 g cadascuna)

200 g de porro (1 unitat gran)

600 g de patates (3 unitats)

150 g de xampinyons (10-12 unitats)

Com ho fem?

1. Preparem la carabassa preescalfant el forn a 220 °C. Tallem la carabassa per la meitat, retirem les llavors i la col·loquem al forn amb un raig d'oli, sal i pebre negre. La rostim durant 20 minuts aprox. Podem ometre aquest pas buidant la carn de la carabassa crua, però és més laboriós. Quan la buidem, tinguem en compte deixar-hi una capa a les parets per mantenir-ne la forma.

2. Hidratem les prunes, les orellanes i els pinyons en una barreja de vi ranci i brandi. Deixeu-ho uns 30 minuts.

3. Prepararem la proteïna vegetal. Tallem el tempeh i el seità a bocins irregulars, ho salpebrem i daurem amb oli d'oliva remenant-lo de tant en tant durant uns 10 minuts a foc mig-alt i reservem.

(Si utilitzéssim proteïna de soja texturitzada, l'hem d'hidratar prèviament amb brou vegetal, i si fos tofu triem varietat extra-ferma per tal que tingui cos).

4. Per fer el farcit piquem la ceba en *brunoise* (trossets petits) i la sofregim uns 10 minuts fins que estigui transparent. Després hi posem la cabeça d'all tallada per la meitat. Ara, afegim els bolets, les herbes aromàtiques i ho deixem 10 minuts més aproximadament a foc mig.

5. Hi afegim el tempeh i el seità (o altra proteïna vegetal reservada) i el líquid d'hidratació amb les orellanes i els pinyons, però sense les prunes per evitar que es desfacin. Cuinem a foc mig-alt fins que s'evapori l'alcohol uns 10 minuts aprox. Ara hi incorporem la carn de la carabassa buidada i ho tenim 10 minuts més remenant de tant en tant. Per últim, hi afegim les prunes, i en aquest punt si remenem ho fem delicadament.

6. Amb la carabassa ja buidada, salpebrem i posem oli. Després l'hem de farcir abundantment amb la preparació anterior. La tapem amb la segona meitat de la carabassa, i per un toc estètic escurem la meitat superior de la carabassa tallant-ne un tros d'uns 5-7cm per tal que es vegi el farcit. Després de tapar-la la voltegem amb fil per tal que aganti o també podem fixar-la amb escuradents llargs. Recomanem pintar-la amb oli o margarina.

Opcional: A la safata del forn, hi col·loquem patates, cebetes, xampinyons i hi afegim prunes, orellanes i pinyons. Condimentem amb oli, sal, pebre i farigola, i reguem amb una mica de brou.

7. Enfornem la carabassa farcida amb la guarnició fins que estigui ben tendra i daurada, aprox. 25-30min

Emplatat

Feu uns talls a la carabassa i serviu-la amb la guarnició.

Postres: Trufes gelades de xocolata

Què necessitem?

Per la *ganache*

150 g de xocolata negra

100 g de llet de coco

Per la cobertura

Fideus de xocolata

Cacau en pols

Coco ratllat

Ametlla a trossets

Com ho fem?

1. Fonem la xocolata al bany maria fins que estigui completament desfeta.

2. Preparem la *ganache* incorporant llet de coco a la xocolata fosa i mesquem bé fins a obtenir una barreja homogènia.

3. Refredem la *ganache* fins que estigui ferma però manejable. Podem accelerar aquest procés fent un bany maria invers, posant aigua amb gel sota el bol on tinguem xocolata.

4. Formem boles amb dues culleres fent trufes d'aproximadament uns 15 grams cadascuna. Si cal, ens refredem les mans amb aigua freda o tenint un glaçó a mà per tal d'evitar que la xocolata es fongui mentre la treballem. En aquest punt no cal que les trufes siguin esfèriques, només que en fem les porcions.

5. Preparem les cobertures, depenent de les nostres preferències, posant en bols separats cacau en pols, fideus de xocolata, coco o ametlles.

6. Per tal d'arrebossar les trufes, ara sí, les pastem amb les dues mans fent esferes, alhora així aconseguirem estovar la massa. Quan en tinguem 4 o 5 unitats, les posem al bol on hi hagi la cobertura i agitem el bol per tal que les trufes quedin totalment impregnades de la coberta que hàgim triat.

7. Per tal de refredar les trufes, les col·loquem en una safata o carmanyola i les posem al congelador. Estaran llestes per consumir en 20 minuts.

Emplatat

En un plat de postres, per decorar, empolvorem una culleradeta de cacau amb un colador petit i hi servim un assortit de trufes acabades de sortir del congelador.

Dolços de Nadal

18 de desembre de 2024 amb l'Imma i l'Ale

Gran part del Nadal se celebra al voltant de la taula i, per a molts, el millor moment arriba quan és l'hora de les postres. Cada vegada més les comprem ja preparades, però aquesta vegada les elaborarem nosaltres mateixes!

Pandolce genovese

Què necessitem?

300 g de farina

80 g de llet

100 g de mantega

100 g de sucre

1 ou

½ sobre de llevat

230 g de panses

50 g de pinyons

80 g de cedrat i 50 g de taronja confitada (160 g de taronja)

1 c/c d'anís en gra

Com ho fem?

- 1.** Barregem tots els ingredients i formem una pilota aixafada.
- 2.** La col·loquem sobre una safata de forn amb paper vegetal.
- 3.** Fornegem a 190° durant 45'-50'.
- 4.** Hi fem 4 talls superficials a rombes.

Polvorons

Què necessitem?

400 g de farina
225 g d'ametlla ratllada
crua
250 g de llard de porc
250 g de sucre llustre
100 g de fruits secs to-
rrats i esmicolats
Canyella al gust

Com ho fem?

- 1.** Passem les farines pel forn a 200°C uns 10 min per eliminar-ne la humitat. Aquest pas també es pot fer a la paella. Ho deixem refredar abans de barrejar-la amb el llard.
- 2.** Barregem el llard amb el sucre i després anem afegint-hi la farina quan està freda. Queda una massa molt trencadissa.
- 3.** Finalment incorporem els fruits secs a trossos.
- 4.** Compactem la massa per poder tallar les peces.
- 5.** Les coem al forn a 180°C uns 12 min.

Torró de nata i nous

Què necessitem?

60 ml nata
12 g llet en pols
150 g farina d'ametlla
150 g sucre
40 g nous a trossos
grossos
Unes nous per decorar

Com ho fem?

- 1.** Escalfem la nata amb el sucre i la llet en pols, barregem perquè no quedin grumolls i deixem fer un almívar.
- 2.** Afegim de cop l'ametlla, barregem bé i hi afegim les nous trossegades. Aconseguirem una mena de massapà
- 3.** Ho posem en un motlle sobre paper de forn.
- 4.** El guarnim amb més nous i deixem refredar a la nevera.

Torró de crema cremada

Què necessitem?

300-350 g farina d'ametlla

4 rovells

1 cull. Canyella

Ratlladura d'una llimona

Sucre llustre per cremar per sobre

Per l'almívar

250 g sucre

75 g d'aigua

Com ho fem?

1. Fem l'almívar amb el sucre i l'aigua. El deixem reduir, però no ha de canviar de color (aprox. 105°C).

2. En un bol muntem el 4 rovells ben escumosos, hi posem la canyella i la ratlladura de llimona.

3. Hi afegim la farina d'ametlla i continuem barrejant amb les barnilles.

4. Seguim amb la batedora de barnilles i incorporem l'almívar amb un fil fi. Quan l'almívar està incorporat hi afegim si cal una mica més d'ametlla perquè ens quedi una massa dura que es pot treballar amb les mans.

5. Posem aquesta massa en un motlle folrat de paper de forn i refrigerem unes hores.

6. Quan estigui fred, espolsem el sucre llustre per damunt del torró i el cremem.

Des del 2021 la Comissió de Cuines de Can Carol organitza sessions obertes de cuina comunitària a la cuina del Casal de Barri de Can Carol, a Vallcarca. En aquestes sessions, elles mateixes o altres veïnes convidades mostren com fer diferents receptes entorn una temàtica concreta, cada dia diferent. A través d'elles aprofundim en el món de la gastronomia cuinant plegades. Compartint eines per aconseguir una alimentació saludable, sostenible, de proximitat, bona i atractiva.

Valorant el coneixement culinari comunitari i la gran qualitat dels plats que passen pels fogons de les sessions, la Comissió Cuines vol recopilar tot aquest coneixement. Per això aquest receptari, el primer de tots, on **recollim totes les receptes fetes en les sessions de Cuinem a Can Carol al llarg del trimestre de Tardor 2024.**

*En aquestes sessions
hi han participat 25 veïnes.
Com elles, **esperem que les gaudiu!***



Desembre 2024