

XESCO BUENO · ANNA CLARIANA

CUI NEM

A 4 MANS

LAROUSSE



Direcció editorial: Jordi Induráin

Edició: Àngels Casanovas

Redacció: Xesco Bueno

Il·lustració: Anna Clariana

Fotografia: Marian Montoro i José Luis Sánchez

Estilisme: Marian Montoro

Maquetació, preimpresió i coberta: Marc Monner i Sílvia Blanco

© 2018 LAROUSSE EDITORIAL, S.L.

Rosa Sensat 9-11, 3a planta

08005 Barcelona

Tel.: 93 241 35 05

larousse@larousse.es - www.larousse.es

facebook.com/larousse.es - @Larousse_ESP

Reservats tots els drets. El contingut d'aquesta obra està protegit per la Llei, que estableix penes de presó i/o multes, a més de les indemnitzacions corresponents per danys i perjudicis, per a aquells que plaguessin, reproduïssin, distribuïssin o comunicuessin públicament, en tot o en part i en qualsevol tipus de suport o a través de qualsevol mitjà, una obra literària, artística o científica sense l'autorització preceptiva.

ISBN: 978-84-17273-71-2

Dipòsit legal: B-20304-2018

1E11

Sumari



Introducció	4	Amanida de cigrons amb pesto de curri	34
Tastets de pollastre a l'estil Kentucky	6	Amanida de pasta	36
Aperitius salats de pasta de full	8	Pastís d'estiu	38
Farcellet de pernil i formatge	10	Ulleres de pasta de full	40
Pirulettes de parmesà	12	Pizza o coca del Mediterrani	42
Hummus	14	Boletes de xocolata explosives	44
Bastonets de pa de llavors	16	Arròs amb verdures a la papillota	46
Ous farcits	18	Arròs pilaf amb bacó i formatge	48
Crestes de carn d'olla	20	Empedrat de mongetes	50
Llagostins cruixents	22	Gaspatxo per a tots	52
Tataki de tonyina	24	Patatones rostides amb espàrrecs verds	54
Cake pops	26	Bastonets de peix	56
Pa de pessic per a pastissos	28	Pollastre crioll	58
Broquetes salades fredes	30	Gelat de pinya i coco	60
Burrito europeu	32	Coca de llardons	62

Cuinem a 4 mans



Cuinem a 4 mans és un llibre de cuina pensat per a nens i adults amb l'objectiu de desenvolupar la creativitat dels més petits i la seva capacitat per treballar en equip.

No importen els coneixements previs. Aquí aprendràs tot el necessari per preparar el sopar de la família, un berenar especial o un dinar fantàstic gràcies a la divertida dinàmica de les receptes.

No ens enganyem: cuinar és un esport de risc i una responsabilitat molt gran. Et pots cremar o tallar, i algunes tasques poden ser complicades al començament. Per això, el treball en equip és imprescindible; entre dos, tot és més fàcil i divertit. Recorda també que cuines per als altres i que el seu benestar és a les teves mans. D'una banda, has de ser prudent a l'hora de cuinar per controlar la ingesta de greixos i sucres, i, de l'altra, has d'anar amb compte amb les intoleràncies. De vegades t'hauràs adaptar per satisfer les necessitats dels teus convidats, però, d'altres, no serà així. Presta molta atenció als aliments que fas servir i vigila com els utilitzes. Ja ho saps, si vols cuinar, demana ajuda! Amb el temps i amb pràctica, aniràs avançant en destresa i coneixements, que faran que cada vegada et calgui menys ajuda.

En aquest llibre hem posat un èmfasi especial en els al·lèrgens, que són els aliments susceptibles de provocar intoleràncies o al·lèrgies. La seva presència es detalla a cada recepta amb una icona. D'aquesta manera, serveix d'avertència si pateixes alguna al·lèrgia alimentària o intolerància. Ho has de tenir present

d'una manera encara més especial si decideixes modificar els ingredients principals de la recepta per altres opcions, fet que és molt habitual a la cuina.

- | | |
|------------------------|-----------|
| gluten | soja |
| ou | lactis |
| fruits secs | api |
| peix | mol·luscs |
| mostassa | cacauets |
| crustacis | tramús |
| sèsam i altres llavors | sulfits |

guis alerta perquè no et confiïs. Sempre que dubtis o no et sentis segur, demana ajuda a un adult, que et mostrarà com has d'actuar o farà l'activitat per tu. Tota precaució és poca!

- tallar
- fregir o coure a la planxa
- fornejar
- coure, bullir o escalfar al foc
- ús de microones
- ratllar
- triturar

Els temps de cocció i les temperatures del forn que es detallen a les receptes són sempre orientatius. De vegades, caldrà ajustar aquestes indicacions segons la mida i la quantitat dels aliments que hagi de preparar.

Alguns electrodomèstics poden ser de gran ajuda, ja que minimitzen riscos d'accidents, faciliten les tasques o estalvien temps. Estigues atent a les instruccions d'ús de cada un d'ells i fes-los servir amb precaució.

Cuinar per als altres és una bonica mostra d'amor.

La recompensa és un plat buit.

Xesco Bueno Calderón de la Barca

Al costat de les icones de les al·lèrgies, a cada recepta, en veuràs d'altres. Són el que hem anomenat activitats de risc, l'objectiu de les quals és fer que esti-



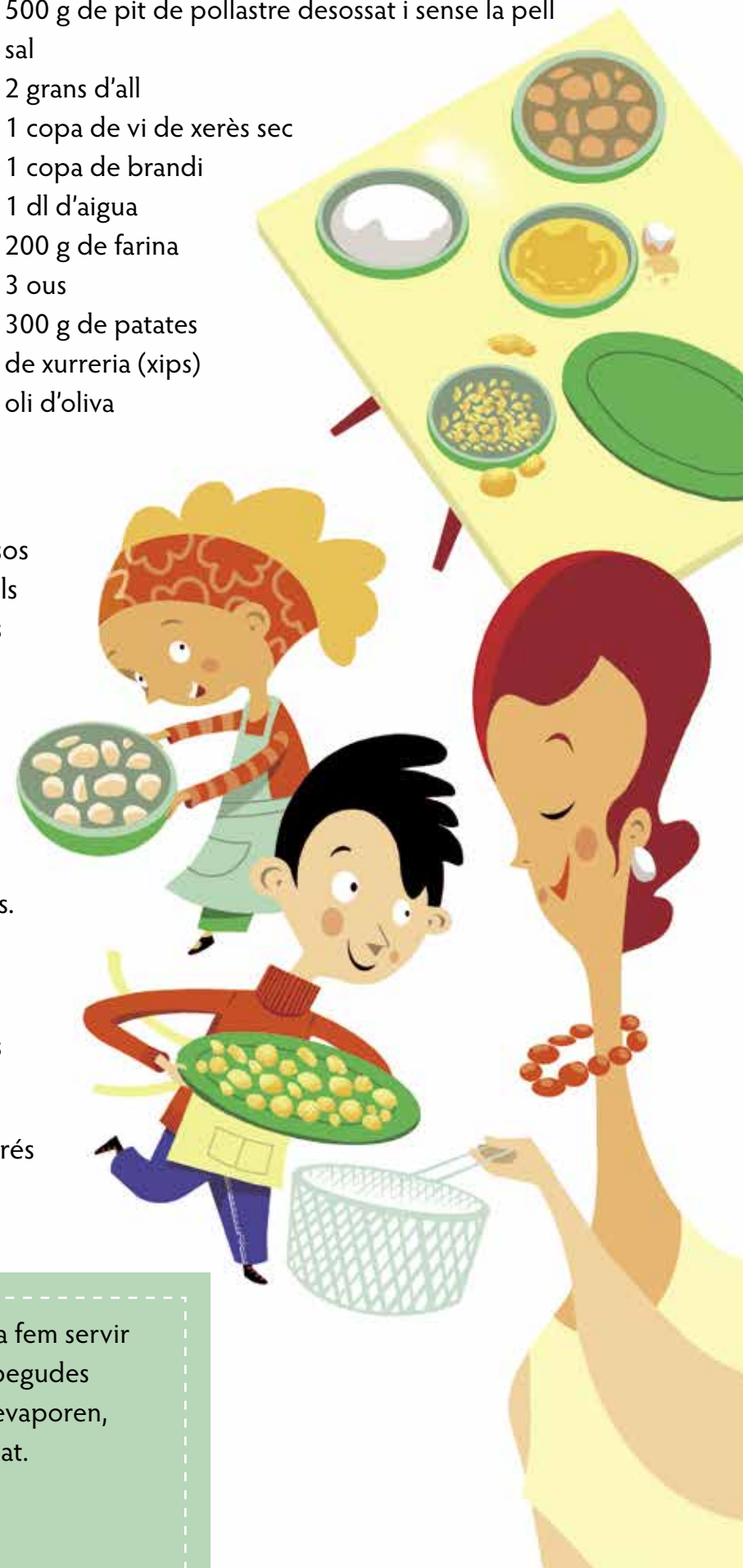
Tastets de pollastre a l'estil Kentucky



Ingredients

500 g de pit de pollastre desossat i sense la pell
sal
2 grans d'all
1 copa de vi de xerès sec
1 copa de brandi
1 dl d'aigua
200 g de farina
3 ous
300 g de patates
de xurreria (xips)
oli d'oliva

1. Talla el pit a trossos de la mida d'una nou i sala'ls amb una mica de sal fina.
2. Pela els alls i tritura'ls molt juntament amb els licors i l'aigua.
3. Macera el pollastre amb el líquid anterior almenys durant 30 minuts; remena'l de tant en tant. Després, escorre'l.
4. Posa les patates en una safata i esmicola-les amb les mans. Els trossos han de ser petits, però no en excés.
5. Per arrebossar necessitaràs 5 recipients: un amb els trossos de pollastre adobats, un altre amb farina, un altre amb els ous batuts amb un pessic de sal, un altre amb les patates esmicolades i un altre buit per posar-hi els trossos de pollastre un cop arrebossats. Enfarina els trossos de pollastre d'un en un i introdueix-los al bol amb l'ou batut. Treu-los de l'ou amb l'ajuda d'una forquilla i posa'ls sobre les patates. No ho facis tot d'una vegada o s'enganxaran entre ells. Amb les mans, pressiona els trossos de pollastre perquè quedin recoberts de patates.
6. Escalfa l'oli de la fregidora fins que arribi als 200 °C. Col·loca els trossos de pollastre arrebossats a la cistella i submergeix-los amb cura a la fregidora. Fregeix-los fins que estiguin daurats.
7. Escorre els trossos de pollastre primer a la cistella i després sobre paper absorbent.



Pot semblar estrany que en aquesta recepta fem servir un licor i un vi, oi? Sovint es fan servir begudes alcohòliques per cuinar. Amb la cocció s'evaporen, però donen un sabor deliciós al plat.

