

PROJECTE POEFA

Que divertit és cuinar!

Adreçat a alumnes
de 1r d'ESO



MESURES DE SEGURETAT COVID-19

Termòmetre, mascareta,
higenització de sabates,
davantal i gorro personalitzats,
rentat de mans amb gel
hidroalcohòlic

MATERIAL DE CUINA

- Vitroceràmica
- Escumadora de fusta
- Cullera
- Forquilla
- Taula de tallar + ganivet de cuina
- Vols de ceràmica
- Cassoletes
- Paellera
- Forn Gran
- Motlle
- Pica-alls
- Escorredor
- Gots

SETMANA 1



- PURÉ AMB OU DUR, TONYINA I OLIVES
- COCA DE IOGURT

SETMANA 2

- ESPAGUETIS BOLONYESA
- ROTLLETS DE FORMATGE
- COCA DE XOCOLATA

SETMANA 3

- TRUITA DE PATATES
- ALETES DE POLLASTRE ARREBOSSADES O A LA BARBACOA
- COCA DE NATA
- CREPS

SETMANA 4

- POLLASTRE AMB PÈSOLS I ARRÒS
- TRUITA
- CREMA CATALANA



“programa finançat pel
ministre d'educació i
formació professional i
cofinançat pel fons social
europeu”

Projecte POEFA: #POEFA,
#èxiteducatiu,
#FSE

Puré amb ou dur, tonyina i olives.

Coca de iogurt



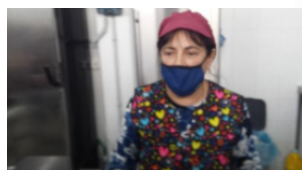
INGREDIENTS



- 1500 grams de patates farinoses
- 50 grams de mantega
- 150 mil·lilitres de llet sencera
- Sal, un pessic.
- 1 llauna de tonyina
- ½ llauna d'olives verdes sense pinyol
- 1 iogurt natural.
- 1 got d'oli de Girasol.
- 2 gots de sucre.
- 3 gots de farina.
- 3 ous.
- 1 sobre de llevat en pols.
- Mantega per al motllo.

ELABORACIÓ PURÉ

1. Netejar les patates sota l'aixeta i pelar-les.
2. Posar les patates amb aigua freda a una cassoleta.
3. Al cap de 25-45 minuts comprovar que estan toves amb una forquilla.
4. Escórrer les patates, calentes i aixafar-les amb la forquilla.
5. Incorporar la mantega tallada i un pessic de salt. Remenar perquè es vagi desfent la mantega amb l'escalfor de les patates.
6. Afegir la llet calenta al puré de patates i remenar amb l'escumadora de fusta, fins que el puré quedi ben espès i cremós.
7. Posar a bullir un ou dur a una altra cassoleta. Cobrim d'aigua l'ou i esperem 4 minuts després de que comenci a bullir.
8. Durant la cocció de l'ou, obrim les llaunes de tonyina i d'olives i les posem a escórrer. Un cop escorregut les afegim al puré.
9. Treure la clova de l'ou i el tallem a trossos. Seguidament l'afegim al puré i el remenem.



ELABORACIÓ COCA

1. Posara escalfar el forn a 180°
2. Posar el iogurt, els ous trencats i el sucre en un bol.
3. Afegir el llevat amb la farina i l'oli.
4. Batre molt bé.
5. Fregar amb mantega el motlle.
6. Abocar en un motlle.
7. Deixar al forn uns 30 o 35 minuts a 180°C.
8. Quan veiem està feta, traiem el motllo i ho desmuntem per deixar que la coca es refredi.



Espaguetis Bolonyesa

Rotllets de formatge

Coca de xocolata



INGREDIENTS



- 250 grams de carn picada
- Oli de Girasol 100 ml
- 1 Ceba picada.
- 1 dent d'all.
- Tomàquet fregit
- Sal
- Espaguetis 250g
- Aigua 300 ml.
- 1 Ou
- 2 llesques d'embotit de gall d'indi
- Pa ratllat
- Oli
- 1 iogurt natural.
- 1 got d'oli de Girasol.
- 2 gots de sucre.
- 3 gots de farina.
- 3 ous.
- 1 sobre de llevat en pols.
- Mantega per al motllo.
- Xocolata amb llet 3 trossos
- Lacasitos.
- Paper de forn.

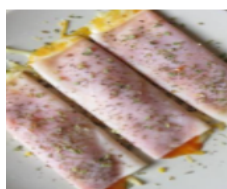
ELABORACIÓ ESPAGUETIS

1. Posem la cassoleta amb aigua i un cop comenci a bullir afegim els espaguetis.
2. Passats 15 minuts ja tenim els espaguetis cuits, ara s'han d'escórrer a l'escorredor.
3. Tallem la ceba en talls petits i la posem a la paella amb oli abundant, mestre va sofregint.
4. Tallem una dent d'all i l'afegim.
5. Afegim el pot de tomata fregit i remenem i el sofregit. (10 minuts).
6. Remenem durant 5 minuts i apaguem el foc.



ELABORACIÓ ROTLLETS

1. Agafem un vol de ceràmica i trenquem 1 ou.
2. Posem la paella amb oli a la vitroceràmica.
3. Agafem 2 llesques de gall d'indi i emboliquem el formatge.
4. Mullem el rolet en ou i l'arrebossem en pa ratllat.
5. Posem a la paella amb l'oli calent i fregim.



ELABORACIÓ COCA

1. Posem a escalfar el forn a 180° i posem el iogurt, els ous trencats i el sucre en un bol.
2. Afegim el llevat amb la farina i l'oli i ho batem bé.
3. Posar paper de forn al motlle i abocar la massa.
4. Ho deixem al forn uns 30 o 35 minuts a 180°C.
5. Quan veiem està feta, traiem el motlle i deixem que la coca es refredi.
6. Posem la xocolata en un vol i la desfem al microones 1 un minut a 800w.
7. Pintem el pastís amb una cullera.

Truita de patates

Aletes de pollastre

Coca de Nata

Creps



INGREDIENTS



- 1/2 Kilogram de patates.
- ½ ceba picada.
- 50 ml d'oli de Girasol.
- 2 Ous.
- Sal.
- Aletes tallades.
- Oli.
- Ous.
- Pa ratllat.
- Un pessic de sal.
- 2 Ous .
- 150 grams Farina .
- ¼ de litre llet .
- Una cullerada de sucre.
- 1 iogurt natural.
- 1 got d'oli de Girasol.
- 2 gots de sucre.
- 3 gots de farina.
- 3 ous.
- 1 sobre de llevat en pols.
- Mantega per al motlle.
- Nata muntada

ELABORACIÓ TRUITA DE PATATES

1. Netejar les patates i pelar-les i tallar-les de forma rodona
2. Posar a escalfar la paella amb l'oli a foc lent.
3. Fregir la ceba picada 5 minuts i a continuació les patates 15 minuts.
4. Batre els ous en un bol.
5. Afegir les patates al bol dels ous i remenar amb l'escumadora de fusta
6. Posar la paella al foc amb una mica d'oli i cobrir la paella amb la tapa.
7. Un cop veiem que està semi feta li fem la volta. (10 minuts)

ELABORACIÓ ALETES

1. Posem la paella al foc amb oli.
2. Trenquem i batem un ou al bol
3. Banyem les aletes per l'ou i seguidament pel bol del pa ratllat
4. Després les fregim a la paella durant 30 minuts fent volta i volta equilibradament.

ELABORACIÓ CREPS

1. Trenquem els 2 ous i els posem en un bol. Afegim la llet la farina i sucre.
2. Batem la barreja.
3. Escalfem una paella amb una mica oli.
4. Posem un cullerot de la nostra massa a la paella.
5. Fem volta i volta ,30 segons per banda.
6. Untar amb crema de cacau...

ELABORACIÓ COCA

1. Posem a escalfar el forn a 180°
2. Posem el iogurt, els ous trencats i el sucre en un bol. Afegim llevat, la farina i l'oli.
3. Ho batem molt bé.
4. Posem paper de forn.
5. Ho aboquem en un motlle i ho deixem al forn uns 30 o 35 minuts a 180°C.
6. Muntem la nata amb la batedora elèctrica.
7. Traiem la coca del forn i deixem refredar.
8. Un cop està freda l'obrim i l'emplenem de nata.



Pollastre amb pèsols i arròs.

Truita.

Crema catalana.



INGREDIENTS



- Pit de pollastre 200 grams.
- ½ Ceba.
- 1 pebrot verd petit.
- Sal, un pessic.
- Pèsols 80 grams.
- Arròs 100 grams.
- Caldo de pollastre 200 ml.
- 2 ous (rovells).
- Pela de llimona.
- Canyella.
- 100 grs de sucre.
- Farina de blat.



ELABORACIÓ TRUITA DE PATATES

1. Posem la paella amb oli a la vitroceràmica.
2. Tallem la ceba en talls petits i la posem a la paella.
3. Tallem un pebrot verd petit.
4. L'afegim a la paella amb la ceba mentre es couen.
5. Tallem el pit de pollastre a daus petits.
6. Afegim i remenem el pollastre i el sofregit.(10 minuts)
7. Un cop està fet el pollastre, afegim els pèsols precuinats i l'arròs cru .
8. Posem el doble de la mesura que utilitzem d'arròs en caldo de pollastre.
9. Un cop el caldo bulli, el temps de cocció és de 15 minuts.



ELABORACIÓ CREMA CATALANA

1. Posem escalfar a una cassoleta llet amb canyella i llimona.(infusionar).
2. Separem el rovell de la clara.
3. Agafem un vol de ceràmica i afegim sucre i el rovell.
4. Batem el sucre i els rovells amb una forquilla.
5. Posem a la cassoleta i a la vitroceràmica.
6. Afegim a la cassoleta la llet calenta .
7. Afegim 2 cullerades de farina de blat.
8. Remenar fins que els tres ingredients quedin solidificats.
9. Un cop ha quedat cuit ja està preparat . Posem la crema catalana al recipient.
10. Esperem que es refredi a la nevera.

ELABORACIÓ TRUITA

1. Amb els ous que farem la crema catalana separarem el rovell de la clara, i amb la clara.
2. Agafem un vol de ceràmica i batem, les clares amb una forquilla.
3. Posem la paella amb oli a la vitroceràmica. Un cop l'oli és calent afegim les clares i farem la volta a la truita amb l'escumadora de fusta.
4. Un cop ha quedat cuita de truita per les 2 cares , ja és llesta per servir.