

*El món a la meva escola*



*Apropant-me a la meva escola, entenent el nostre món  
compartint ens sentim més propers: famílies, AMPA i escola junts*

## RECULL DE RECEPTES

### *La volta al món en 5 plats torna a El Món a la Meva Escola: "FOGONS ANTIRUMORS"*

RECONeixEMENT DE LA DIVERSITAT A TRAVÉS DE  
LA CUINA A DIFERENTS ESCOLES DEL DISTRICTE DE GRÀCIA

DEL 28 DE MARÇ AL 2 DE MAIG DE 2019

**Escola Josep M. de Sagarra: Rússia**  
**Escola Montseny: Itàlia**  
**Escola Rius i Taulet: Veneçuela**  
**Col·legi Sant Josep: Perú**  
**Escola Josep Maria Jujol: Xina**

**"La volta al món en 5 plats" torna a "El Món a la Meva Escola": "FOGONS ANTIRUMORS" és una iniciativa que s'ha desenvolupat a les Escoles Josep M. de Sagarra, Montseny, Rius i Taulet, Col·legi Sant Josep i Josep Maria Jujol entre el 28 de març i el 2 de maig de 2019. Es tracta d'un cicle de tallers, que ha estat organitzat conjuntament entre les AFA participants i la Fundació Ciutadania Multicultural-Mescladís, en el que infants, mares, pares, avis i àvies han conegut aspectes gastronòmics i culturals relacionats amb les cultures russa, italiana, veneçolana, peruana i xinesa gràcies a les famílies d'aquestes escoles. Aquesta experiència, que s'emmarca en el projecte *El Món a la Meva Escola*, s'inicià el curs 2017/18, quan es programà el cicle *La volta al món en 5 plats* de l'Espai Avinyó, i el curs 2018/19 s'ha combinat amb l'activitat *Fogons Antirumors*, inclosa en el *Catàleg Antirumors* del Programa BCN Interculturalitat.**

***El Món a la Meva Escola* és un projecte que es duu a terme a les Escoles Montseny, Rius i Taulet, Josep M. de Sagarra, Col·legi Sant Josep i Josep Maria Jujol. Treballa per promoure la incorporació de les diversitats familiars a la comunitat educativa i per fomentar una mirada intercultural en la ciutadania, a través de l'organització d'accions i a partir d'un treball conjunt entre AFA, centres educatius i entitats, serveis i equipaments del districte de Gràcia i de la ciutat de Barcelona. La seva tasca es desenvolupa tant en l'àmbit escolar com en el comunitari, entenent a les AFA com a un primer espai de relació per a la participació de mares i pares a la comunitat educativa, als centres educatius com a element clau en l'educació dels infants i el foment de les relacions entre les famílies i a les entitats com a espai d'intercanvi cultural.**

El ***Catàleg Antirumors*** és una iniciativa que ofereix **activitats de sensibilització ciutadana** per **desmuntar i reflexionar sobre rumors, prejudicis i estereotips** que malmeten la convivència intercultural i la cohesió social. L'oferta d'activitats es posa a l'abast d'**entitats, equipaments i serveis** de Barcelona que tinguin interès a **treballar per una ciutat més intercultural i cohesionada**, lliure de discriminacions.

***L'Espai Avinyó-Llengua i Cultura*** programa **activitats culturals** de diferents formats adreçades a **la ciutadania**, i potencia els **valors de la interculturalitat creant espais de reflexió** i, alhora, **visibilitzant i posant en valor la creació d'artistes d'orígens culturals diversos** que, amb la seva obra, interaccionen amb la ciutat.

## 28 de març de 2019

### Escola Josep M. de Sagarra

### Rússia

#### BLINIS

#### Ingredients (4 persones):

- ✓ 3 ous
- ✓ 3 cullerades de sucre
- ✓ 1/2 culleradeta de sal
- ✓ 2 gots de llet
- ✓ 1 got d'aigua
- ✓ 1 + 1/2 gots de farina
- ✓ 3 cullerades d'oli de gira-sol
- ✓ Mel, mermelada, iogurt natural (a elecció)



#### Elaboració:

1. Utilitzant una simple forquilla, barrejar en un bol gran els ous, el sucre i la sal.
2. En un cassó petit, fer-hi bullir l'aigua i posar-hi la sal de manera que aparegui el so característic (com si fos una serp); mentre se sent aquest so, afegir aquesta aigua al bol anterior.
3. Utilitzant una batedora, batre el contingut del bol durant 3 minuts; cal que la massa canviï el color pel groc clar, que hi aparegui molta escuma i que la massa augmenti.
4. Passar la farina per un garbell (és obligatori), afegir-la al bol a poc a poc i, utilitzant una forquilla, barrejar-ho; una vegada afegida tota la farina, s'aconsegueix una massa força dura i poc manejable, però no és problema perquè, seguidament, s'hi afegiran els ingredients líquids (la llet i l'oli de gira-sol). L'ordre serà molt important per aconseguir no tenir grumolls, i és per això que primer es fa la massa i que després es dilueix amb els ingredients líquids.
5. En un altre recipient, escalfar la llet sense que arribi a bullir (cal que estigui temperada), i, seguidament, afegir-la a poc a poc al bol amb la massa, barrejant el contingut constantment amb una forquilla. Si hi apareixen grumolls, no és problema perquè es pot batre de nou la massa durant un minut amb la batedora.
6. Afegir l'oli de gira-sol al bol i barrejar-ho tot amb una forquilla o amb la batedora; la massa ha de quedar una mica espessa. Per saber si està correcta, agafar un cullerot i mirar com cau la massa, ja que el flux ha de ser constant, molt fluid i sense que gotegi.
7. En una paella, posar-hi una mica d'oli de gira-sol i escalfar bé la paella; seguidament, abocar un cullerot de massa a la paella, fent un moviment circular perquè la massa tapi tot el fons de la paella.

**BON PROFIT!**

## 28 de març de 2019

### Escola Josep M. de Sagarra

### Rússia

#### VARÉNIKI

##### Ingredients per a la massa (4 persones):

- ✓ 1 ou
- ✓ 1/5 o 2 gots de farina de blat (en funció del líquid que s'utilitzi)
- ✓ 1/2 got d'aigua
- ✓ 1/2 culleradeta de sal

##### Elaboració:

1. Barrejar l'aigua, l'ou i la sal, i afegir-hi gradualment la farina fins que la barreja passi a ser una massa consistent; seguidament, fer una bola amb aquesta massa, col·locar-la en una bossa de plàstic i deixar-la reposar durant 15 o 30 minuts.
2. Estendre la massa i tallar-ne uns cercles amb un got (d'entre 7 i 8 centímetres de diàmetre).
3. Posar una cullereta de farcit al centre dels cercles i segellar-ne les vores donant-li la forma d'un *varénik*.
4. Coure els *varéniki* en una olla gran durant 10 o 15 minuts, i, a continuació, treure un *varénik* de l'aigua i tastar-lo; si és necessari, coure els *varéniki* durant un parell de minuts més.

##### Ingredients per al farcit (4 persones):

- ✓ 4 patates grans
- ✓ 2 cebes mitjanes
- ✓ 50gr de mantega
- ✓ Sal
- ✓ Pebre
- ✓ Oli



##### Elaboració:

1. Coure i pelar les patates.
2. Fer un puré amb les patates cuites i pelades i barrejar-lo amb la mantega fosa.
3. Picar i sofregir una de les dues cebes fins que estigui daurada; seguidament, barrejar-la amb el puré de patata, i afegir-hi la sal i el pebre.

**BON PROFIT!**

## 4 d'abril de 2019 Escola Montseny Itàlia

### AMANIDA GRIKA

L'amanida *Grika* és un plat fresc i típic de la tradició gastronòmica popular *gricana*. Quan parlem del *Griko*, en general, ens referim a un conjunt de característiques connectades a la part més interior del Salento, la punta del taló, on la cultura neogrega ha sobreviscut amb el seu idioma propi i els seus costums durant segles, convertint-se en dialecte local. Tots els ingredients, en la justa quantitat, transmeten una varietat de perfums i sabors típics de la cuina mediterrània. Era el menjar tradicional dels camperols, després d'un dia dur de treball de collita i de recollida de tabac. Típica de Martignano, un poble de la Grècia salentina, on el tabac era una important font d'ingressos.

#### Ingredients:

- ✓ 1 kg de tomàquets per amanida
- ✓ 3 pebrots verds italians
- ✓ 3 cogombres
- ✓ 3 bosses de ruca
- ✓ 1 pot de tàperes
- ✓ 1 pots d'olives negres
- ✓ 1 ceba blanca
- ✓ 200 g de formatge *ricotta* salat fresc
- ✓ Oregana
- ✓ Oli d'oliva
- ✓ Sal



#### Elaboració:

1. Rentar totes les verdures.
2. Tallar la ceba molt fina i posar-la en aigua durant uns 10 minuts; seguidament, tallar els tomàquets a daus petits, els pebrots verds i els cogombres.
3. Tallar en "lascas" el formatge *ricotta*.
4. Abocar tots els ingredients en un bol gran, i afegir-hi les olives negres, oregana, sal i oli d'oliva.
5. Si us agrada el picant, s'hi pot afegir pebre vermell picant.

**BON PROFIT!**

## 4 d'abril de 2019

### Escola Montseny

### Itàlia

#### **TAGLIATELLE AMB PESTO I ESPÀRRECS I TOMÀQUETS CHERRY**

##### **Ingredients per a la pasta:**

- ✓ 500 g de farina de blat
- ✓ 500 g de farina de sèmola
- ✓ 10 ous
- ✓ 2 cullerades d'oli d'oliva
- ✓ Sal

##### **Ingredients per a la salsa:**

- ✓ 1 kg d'espàrrecs
- ✓ 500 g de tomàquets *cherry*
- ✓ 3 cebes
- ✓ 250 g d'alfàbrega
- ✓ 150 g d'ametlles pelades
- ✓ 500 g de formatge parmesà ratllat
- ✓ 700 g d'oli d'oliva
- ✓ 4 grans d'all

##### **Elaboració:**

1. En un bol, abocar les farines, els ous, la sal i l'oli; empastar-ho tot i, si la massa resulta enganxosa, afegir-hi farina. Una vegada la massa està preparada, embolicar-la en pel·lícula i deixar-la reposar mitja hora coberta per un drap.
2. Durant aquesta estona, preparar les salses. Començar pel *pesto*: posar l'alfàbrega, el parmesà, els grans d'all, les ametlles pelades i el pebre negre en un *mixer*, batre els ingredients i, després, afegir-hi oli a poc a poc. *Pesto* enllestit. Ara, elaborar la salsa d'espàrrecs: tallar la ceba en daus petits i sofregir-la en una paella amb oli d'oliva; seguidament, afegir-hi els espàrrecs tallats anteriorment i deixar sofregir tots els ingredients.
3. Mentre es cuina la salsa d'espàrrecs, ocupar-se de les *tagliatelle*: agafar la massa, tallar-ne un tros amb un *tarot* i deixar la resta a dins la pel·lícula perquè no s'assequi; seguidament, espolsar el tros de massa amb farina i estirar-lo fins al màxim gruix amb la màquina, passar la massa entre els rodets per obtenir-ne una primera fulla que serà gruixuda; després, plegar les dues vores de la fulla cap al centre per donar-li una forma més regular, i espolsar la fulla novament amb molt poca farina per passar-la de nou entre els rodets.
4. Una vegada que s'obté una fulla rectangular, col·locar-la a sobre de la taula de massa lleugerament enfarinada i retallar-ne els extrems amb un *tarot* (o ganivet); seguidament, dividir-la en dues parts per manejar-la més fàcilment, passant de tant en tant a un gruix més fi fins a la penúltima gruixària. En aquest punt, la pasta d'ou està llesta i es podrà fer en el format de pasta que es prefereixi.
5. En aquest cas, tractant-se de *tagliatelle*, la passarem per les làmines corresponents. Una vegada que surten de la màquina, enrotllar-les com si fos un niu i escampar-les amb molta farina perquè no s'enganxin.
6. Bullir aigua calenta i abocar les *tagliatelle* a l'olla salpebrant-les. Escórrer la pasta *al dente*, abocar-la a la paella amb els espàrrecs i afegir-hi el *pesto*. *Tagliatelle* enllestides.

**BON PROFIT!**

## 11 d'abril de 2019 Escola Rius i Taulet Veneçuela

### AREPAS

#### Ingredients:

- ✓ 2 tasses de farina de blat precuinada
- ✓ 1 cullerada o una mica de sal (opcional)
- ✓ 1 rajolí d'oli de gira-sol (opcional)
- ✓ 2 + 1/2 tasses d'aigua (variable)



#### Elaboració:

1. Posar en un recipient o bol l'aigua juntament amb la sal i remoure-ho una mica. Seguidament, afegir-hi progressivament la farina, tot removent mentre va agafant consistència i evitant que en el procés es facin grumolls. Una vegada aconseguit, continuar afegint-hi farina i pastar-la amb les mans, a poc a poc, fins que s'obtingui una massa suau que no s'enganxi a les mans. En el cas que la massa quedi tova, deixar-la reposar al voltant de 5 minuts perquè la farina acabi d'absorbir l'aigua i tornar a provar la seva densitat; si encara li falta, agregar-hi una mica més de farina i tornar-ho a provar. En el cas contrari, que la massa quedi dura o seca, afegir-hi una mica d'aigua fins que s'aconsegueixi la densitat buscada.
2. Posar a escalfar una planxa o una paella a foc alt, i, mentre s'escalfa, formar boles mitjanes i aplanar-les intentant crear un arrodonit més o menys gruixut. Quan la planxa o la paella estiguin calentes, abaixar la temperatura a foc mig, abocar-hi un rajolí d'oli i dispersar-lo una mica amb paper de cuina, o bé fondre i estendre una mica de mantega.
3. Col·locar les *arepas* a la planxa o la paella i cuinar-les pels dos costats fins que estiguin daurades i que, al retirar-les i copejar-les lleument amb la mà, sonin a "buit".
4. Servir-les al moment, com un acompanyament o farcides, a qualsevol hora del dia (esmorzar, dinar, berenar, sopar o aperitiu).

**BON PROFIT!**

## 11 d'abril de 2019

### Escola Rius i Taulet

### Veneçuela

#### DOMINO

(FARCITS O ACOMPANYAMENTS D'AREPAS)

##### Ingredients:

- ✓ Mongetes negres (ceba, pebrot, all, tomàquet, sal, pebre, caldo en pols, orenga i comí)
- ✓ Formatge blanc ratllat

##### Elaboració:

1. Deixar les mongetes negres en remull des del dia anterior a la seva preparació (de preferència); en cas que no sigui possible, netejar-les bé amb aigua.
2. Escórrer les mongetes i posar-les en una olla gran (o, si es vol reduir el temps de cocció, en una olla a pressió); seguidament, cobrir-les amb un líquid de ceba, pebrot, all i tomàquet, en quantitat necessària i al gust. Per condimentar-les, afegir-hi caldo en pols (pollastre o verdura), sal, pebre, orenga i comí també al gust. Deixar-les cuinar fins que s'estovin els grans, tenint cura del nivell del líquid durant el procés de cocció.
3. Quan estigui llest, agafar una *arepa* i/o obrir-la per la meitat i farcir-la al gust.
4. Si s'hi afegeixen uns talls d'alcovocat, s'aconsegueix una *arepa* de *Patapata*.

**BON PROFIT!**

#### PABELLÓN DE POLLO

(FARCITS O ACOMPANYAMENTS D'AREPAS)

##### Ingredients:

- ✓ Pollastre *desmechado* (pollastre a tires fines) (pebrot, ceba, all, sal, pebre, comí i caldo en pols)
- ✓ Mongetes negres (ceba, pebrot, all, tomàquet, sal, pebre, caldo en pols, orenga i comí)
- ✓ Arròs

##### Elaboració:

1. Pollastre: *sancochar* (bullir) el pollastre en aigua bullent, amb un tros de pebrot, ceba, all, sal, pebre, comí i caldo en pols (pollastre o verdura) al gust, fins que estigui ben cuit. Escorre-ho, mantenint les verdures i una mica del caldo a part, i deixar-ho refredar per *desmecharlo*. Seguidament, escalfar el caldo amb les verdures liquades anteriorment reservats, reduint-lo mitjanament, i afegir-hi el pollastre, ja fet a tires, durant uns minuts i retirar-ho del foc.
2. Mongetes negres: seguir els passos 1 i 2 de la recepta de *domino* (a dalt).
3. Quan tots els ingredients estiguin llestos, agafar una *arepa* i/o obrir-la per la meitat i farcir-la al gust.

**BON PROFIT!**



## 11 d'abril de 2019 Escola Rius i Taulet Veneçuela

### ENSALADA DE ATÚN

(FARCITS O ACOMPANYAMENTS D'AREPAS)

#### Ingredients

- ✓ Tomàquet picat a daus petits (*brunoise*)
- ✓ Ceba picada a daus petits (*brunoise*)
- ✓ Llauna de tonyina
- ✓ Maionesa (ou, oli, llimona i sal) (opcional)
- ✓ Vinagre al gust
- ✓ Sal i pebre al gust

#### Elaboració:

1. Maionesa: en un recipient, batre-hi un ou i, quan comenci a tenir una consistència cremosa, afegir-hi, a poc a poc (a rajolí), l'oli fins que s'aconsegueixi una consistència ferma; a la vegada, afegir-hi un raig de llimona i sal al gust.
2. Posar i barrejar les verdures tallades en un recipient, la tonyina prèviament escorreguda i la maionesa, i condimentar-ho al gust.
5. Quan estigui llesta, agafar una *arepa* i/o obrir-la per la meitat i farcir-la al gust.

**BON PROFIT!**

### REINA PEPIADA

(FARCITS O ACOMPANYAMENTS D'AREPAS)

#### Ingredients:

- ✓ Pollastre *desmechado* (pollastre a tires fines) (pebrot, ceba, all, sal, pebre, comí i caldo en pols)
- ✓ Alvocat
- ✓ Maionesa (opcional)
- ✓ Sal i pebre

#### Elaboració:

1. Pollastre: *sancochar* (bullir) el pollastre en aigua bullent, amb un tros de pebrot, ceba, all, sal, pebre, comí i caldo en pols (pollastre o verdura) al gust, fins que estigui ben cuit. Escorre-ho, mantenint les verdures i una mica del caldo a part, i deixar-ho refredar per *desmecharlo*. Seguidament, escalfar el caldo amb les verdures liquades anteriorment reservats, reduint-lo mitjanament, i afegir-hi el pollastre, ja fet a tires, durant uns minuts i retirar-ho del foc.
2. Maionesa: seguir el pas 1 de la recepta de *ensalada de atún* (a dalt).
3. En un recipient, afegir-hi i barrejar el pollastre, l'alvocat i la resta d'ingredients al gust i, quan estigui llest, agafar una *arepa* i/o obrir-la per la meitat i farcir-la al gust.

**BON PROFIT!**

## 11 d'abril de 2019 Escola Rius i Taulet Veneçuela

### PAPITAS DE LECHE

(POSTRES)

#### Ingredients:

- ✓ Llet en pols
- ✓ Sucre
- ✓ Aigua
- ✓ Claus d'olor (opcional)

#### Elaboració:

1. En un recipient, barrejar-hi la llet en pols i el sucre amb una proporció equivalent/similar, i, a poc a poc, afegir-hi aigua fins que quedi una pasta modelable que no s'enganxi a les mans.
2. Agafar una porció petita de la barreja i fer-ne boletes, deixant-les reposar posteriorment en una safata a part, i decorar cada una d'elles amb un clau d'olor.

**BON PROFIT!**



## 25 d'abril de 2019

### Col·legi Sant Josep

### Perú

#### PAPA A LA HUANCAÍNA

La *papa a la huancaína* és un plat típic de la costa i Sierra Central del Perú.

#### Ingredients (de 6 a 8 persones):

- ✓ 1 kg de patates

#### Per a la salsa:

- ✓ 200 g de formatge fresc
- ✓ 1/2 litre de llet
- ✓ 1 paquet de galetes *cracker* (galetes salades)
- ✓ *Ají* groc
- ✓ 1 ceba mitjana
- ✓ Oli
- ✓ Sal i pebre

#### Per a la decoració:

- ✓ 3 o 4 ous
- ✓ Olives negres
- ✓ Fulles d'enciam



#### Elaboració:

1. Bullir les patates i, quan estiguin fredes, pelar-les i tallar-les en rodanxes grosses.
2. Bullir els ous i, una vegada cuits, pelar-los i tallar-los en quatre trossos. Reservar-los per a la decoració del plat.
3. Abans de sofregir l'*ají*, treure-li el nervi i les llavors; si estan congelats, fer-ho quan encara ho estiguin.
4. Sofreginar l'*ají* amb la ceba, una mica de sal i un polsim de pebre; quan estigui sofregit, deixar-ho refredar.
5. En una batidora, posar-hi el sofregit fred, el formatge, les galetes i la llet, i batre-ho a poc a poc fins a obtenir una salsa consistent, molt espessa; si queda molt líquida, afegir-hi galetes i, si està massa densa, agregar-hi més llet.
6. Servir-ho posant unes fulles d'enciam ben netes com a base, a sobre la patata i cobrir-ho amb la salsa; finalment, decorar-ho amb una oliva i uns talls d'ou.

**Recomanació:** aquesta mateixa salsa es pot utilitzar per a qualsevol pasta.

**BON PROFIT!**

**25 d'abril de 2019**  
**Col·legi Sant Josep**  
**Perú**

---

**POLLO EN SALSA DE CACAHUETE**

**Ingredients** (8 persones):

- ✓ 1 pollastre sencer
- ✓ 250 g de cacauet torrat
- ✓ 1 + 1/2 tassa d'aigua
- ✓ 1/2 tassa d'oli
- ✓ 2 grans d'all
- ✓ 2 cebes
- ✓ Pebre
- ✓ Pebre vermell picant
- ✓ Sal



**Elaboració:**

1. Picar els alls i les cebes a daus petits. Seguidament, posar l'all a la paella o l'olla amb oli a foc baix fins que quedi daurat, i afegir-hi la ceba picada.
2. Paral·lelament, a foc lent, posar els cacauets en una paella, i anar-los remonent perquè quedin torrats de manera uniforme.
3. Quan l'all i la ceba estiguin caramel·litzats, tirar-hi pebre i pebre vermell picant, cuinant-ho tot sempre a foc baix fins que tregui el seu propi suc. Seguidament, afegir-hi el pollastre trossejat en trossos petits, remoure-ho i tapar-ho.
4. Una vegada que el cacauet estigui torrat, posar-lo a la batedora amb una mica d'aigua i liquar-ho.
5. Afegir la salsa de cacauet al pollastre, apujar el foc i, al final, tirar-hi la sal. Cuinar-ho durant 15 minuts més.

**BON PROFIT!**

---

**25 d'abril de 2019**  
**Col·legi Sant Josep**  
**Perú**

---

**BOLITAS DE LECHE CONDENSADA**

**Ingredients:**

- ✓ 1 pot de llet condensada
- ✓ 200 g de galetes de llimona, mantega, maria o qualsevol altre tipus que sigui de massa simple
- ✓ Coco rallat
- ✓ Xocolata en pols

**Elaboració:**

1. Moldre les galetes amb una batedora.
2. Afegir-hi la llet condensada i barrejar-ho fins a crear una massa uniforme.
3. Deixar-ho refrigerar 10 minuts com a mínim (pot ser una nit sencera) perquè la barreja s'endureixi i agafi consistència.
4. Amassar boletes d'uns 2 cm aproximadament (o al gust) i arrebossar-les amb coco i/o xocolata en pols.

**BON PROFIT!**

---



## 2 de maig de 2019

# Escola Josep Maria Jujol

## Xina

### PORC AMB SALSA AGREDOLÇA

#### Ingredients per a la carn:

- ✓ Rellom de porc
- ✓ Ous
- ✓ Farina de blat
- ✓ Oli de gira-sol

#### Elaboració:

1. Treure el greix i el nervi del rellom, tallar-lo en bocins de 2 cm de llarg i salar-los una mica.
2. En un bol, batre-hi suficients ous per banyar-hi tots els trossets de carn; seguidament, posar-los al recipient i remoure'ls fins que estiguin ben molls d'ou.
3. En una safata, posar-hi els bocins banyats d'ou i tirar-hi farina per sobre, de manera que s'aconsegueixi una capa fina d'arrebossat que cobreixi bé tots els trossets de carn.
4. En un *wok* (o paella), escalfar l'oli, sense que estigui excessivament calent, i, amb molta cura, fregir-hi tota la carn; tan bon punt estigui daurada, retirar-la ràpidament del *wok*.



(segueix)

## Ingredients per a la salsa:

- ✓ Tomàquet fregit concentrat
- ✓ Farina fina de blat de moro (*maicena*)
- ✓ Vinagre blanc
- ✓ Sucre
- ✓ Sal
- ✓ Aigua

Opcional: oli de gira-sol, pinya en almívar, ceba i pèsols frescos o congelats

## Elaboració:

1. Posar a escalfar un cassó amb aigua i afegir-hi el tomàquet fregit (per donar color a la salsa), un pessic de sal, força sucre i una mica de vinagre blanc, de manera que la barreja agafi un color vermell viu i que s'obtingui un gust agredolç, sense que predomini el salat, el dolç o l'agre; caldrà anar-ho tastant per aconseguir una salsa harmoniosa.
2. Per tal d'espessir la salsa, posar dues o tres cullerades de farina fina de blat de moro en un got amb aigua freda i remenar-ho; seguidament, afegir-ho a la salsa i remoure-ho tot intensament.
3. Servir la carn amb la salsa en un recipient.

Recomanacions per a la salsa: si es vol obtenir un color vermell més brillant, al final de l'elaboració de la salsa, s'hi pot afegir una mica d'oli de gira-sol i barrejar-ho bé. També s'hi poden agregar pinya en almívar, ceba i/o pèsols; per dur-ho a terme, caldrà pelar i tallar la ceba i la pinya a trossets, escalfar oli de gira-sol en una paella i saltar-ho tot una mica, de manera que quedi semi-cru. Ara només s'haurà d'afegir a la salsa i remenar-ho tot bé abans de tancar el foc.

**BON PROFIT!**



**DES DE L'ORGANITZACIÓ TÈCNICA DEL CICLE, AGRAÏM:**

**LA PARTICIPACIÓ DE TOTES LES FAMÍLIES  
QUE HAN COMPARTIT ESTONES I GAUDIT AMB ELS TALLERS,**

**LA TASCA DE LES EDUCADORES I EDUCADORS  
PER LA SEVA DISPOSICIÓ I DINAMITZACIÓ,**

**LA IMPLICACIÓ DE LES AFA I LES ESCOLES  
EN L'ORGANITZACIÓ I LA PREPARACIÓ,**

**I, MOLT ESPECIALMENT, LA COL-LABORACIÓ DE  
LA MARINA, L'ANGELO I EN SANDRO,  
LA LINDA, L'ELSA I EN FEDERICO I LA SANDRA.**

**MOLTES GRÀCIES A TOTES I TOTS!**





