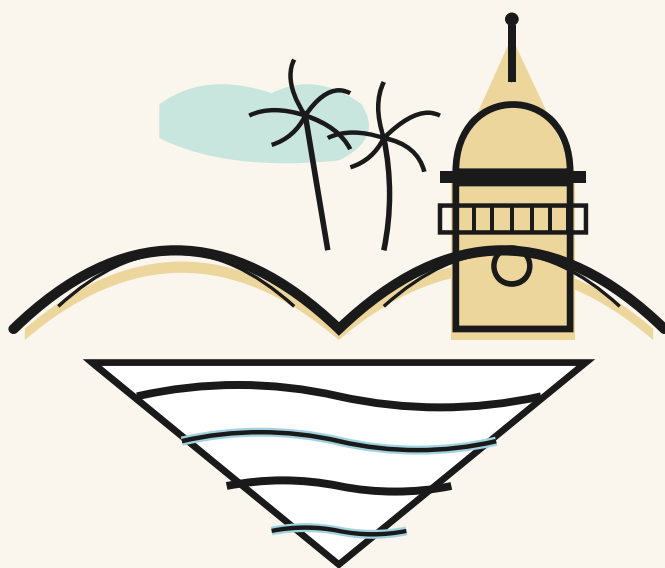


C.E.I.P. LES FOIES

GRAU I PLATJA DE GANDIA

EL NOSTRE RECEPTARI



CURS 2026-2027

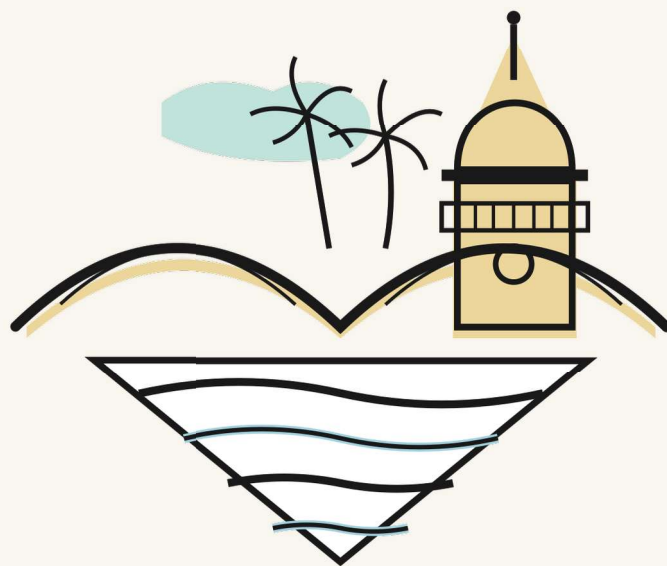


C.E.I.P. LES FOIES

GRAU I PLATJA DE GANDIA

RECEPTES

1er Primària



CURS 2026-2027



LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Pancakes de rebrossat



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Anna Savytska

Nacionalitat: Ucraïna



Ingredients

• 300 gr de rebrossat ,1 ou, 10 gr de sucre I 30 gr de farina



Instruccions

Mesclar el rebrossat, l'ou i el sucre. Triturar fins a obtenir una mescla homogènia. Afegir la farina. Mesclar. Formar boletes, submergir-les en farina. Fregir per tots dos costats durant 5 minuts. Servir amb crema i fruita.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Bastela



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: **Hanae**

Nacionalitat:



Ingredients

- Làmines de pasta filo, gambes (300 g), calamar o sípia (300 g), peix blanc (200 g), 1 ceba gran, 2 dents d'all, julivert i coriandre fresc, gíngebre, cúrcuma, sal i pebre, oli d'oliva, ous (2, opcional), mantega fosa, sucre glacé i canyella (per decorar).



Instruccions

1. Sofregix la ceba i l'all amb oli d'oliva.
2. Afig el peix i el marisc trossejat i cuina-ho amb les espècies, el julivert i el coriandre.
3. Si vols, afig els ous batuts i remena fins que quallen lleugerament. Deixa refredar el farcit.
4. Munta la pastela amb làmines de pasta filo untades amb mantega, afegint el farcit al centre.
5. Tanca-la bé amb més pasta filo i pinta-la amb mantega.
6. Enforna a 180 °C durant 25-30 minuts fins que estiga daurada.
7. Abans de servir, espolvoreja sucre glacé i canyella.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Cachapa



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: **Isabella**
Nacionalitat: **Veneçolana**



Ingredients

- Farina de blat, llet, formatge, mantega, pernil dolç i sucre.



Instruccions

Es mescla la farina de blat amb la llet i el sucre en la liquadora, que es fa un tipus de massa. Després es calfa en la planxa i quan està dura se li posa el formatge i el pernil.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Pa de plàtan sense gluten



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☒ Sense lactosa
☒ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Lorenzo

Nacionalitat: Perú



Ingredients

- Oli d'oliva, ous
plàtan, sal,
llevaradura, fruits
secs.



Instruccions

Barrejar-ho tot i abocar-ho al motle amb paper de forn. Posar les llavors o els fruits secs per damunt. Esperar 30 minuts abans de ficar-ho al forn per a activar el llevat. Finalment, fornejar-ho entre 35 i 45 minuts.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Pabelló veneçolà



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Lucas

Nacionalitat: Veneçolà



Ingredients

Arròs blanc, carn de vedella, fesols negres, plàtan madur, un trosset de ceba, un trosset de pimentó, una tomaca xicoteta, oli, sal, formatge en triangles.



Instruccions

Cuinar l'arròs amb aigua i una miqueta de sal, bullir la carn fins que estiga tendra. Després, esmicolar-la amb una forqueta. Calfar els fesols negres. Tallar el plàtan en rodanxes i fregir-lo fins que estiga daurat.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Creïlles a la pagesa amb arengada i ceba marinada



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Mariia Roslyk

Nacionalitat: Ucraïana



Ingredients

- Creïlles, arengada salada, ceba roja, oli de gira-sol, vinagre o suc de llima i sal.



Instruccions

1. Bullim les creïlles amb pell fins que estiguen tendres.
2. Tallem la ceba en tires i la marinem amb vinagre i una mica de sal.
3. Pelem les creïlles i les tallem a trossos grans.
4. Tallem l'arengada a filets.
5. Servim les creïlles calentes amb l'arengada i la ceba marinada per damunt.
6. Afegim oli al gust.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: **Bunyols de formatge**



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne **Nikol vasylieva**

Nacionalitat: **Ucrania**



Ingredients

- 500 g de formatge fresc, 1 ou, 2-3 cullerades de sucre, 3 cullerades de farina, oli vegetal per a fregir.



Instruccions

1. Mesclem el formatge fresc, l'ou, el sucre i la farina fins a obtenir una massa homogènia.
2. Formem els bunyols amb un got i els enfarinem lleugerament.
3. Els fregim en una paella calenta 3-4 minuts per cada costat fins que estiguen daurats.
4. Els servim calents amb mel, nata o fruites del bosc. Bon profit!

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Cuit madrileny



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Nilo
Nacionalitat: Espanyola



Ingredients

- Cigrons, creïlles, carlota, botifarra negra, pollastre, punta de pernil, espinada, moll de l'os, xoriç i cansalada.



Instruccions

En una olla posem aigua i sal amb tots els ingredients, a foc fort fins que comence a bullir, i després baixem a foc mitjà, retirant amb una escumadora el greix. En unes dues hores estarà llest.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Pandebono vallenc



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: **Salvatore V.**

Nacionalitat: **Colòmbia**



Ingredients

400 g de farina,
• pandebono, col, dacsà,
mitja tassa de farina
d'arepa, 400 g de
formatge, mig got de llet, 1
culleradeta de sal, 2
culleradetes de sucre, 1
cullerada de mantega.



Instruccions

400 g de farina, pandebono, col, dacsà, mitja
tassa de farina d'arepa, 400 g de formatge,
mig got de llet, 1 culleradeta de sal, 2
culleradetes de sucre, 1 cullerada de
mantega.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Borsch



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Sviatoslav

Nacionalitat: Ucraïna



Ingredients

•
Caldo, tomaca, 3 creïlles,
1 remolatxa, 1 carlota, 1
ceba, bajoques, col, oli
d'oliva, mantega,
espècies i anet.



Instruccions

Bull les creïlles en el caldo; afig una fulla de
llorer i pebre. Ara sofregix la remolatxa, la
carlota i la ceba amb oli i tomaca. Després afig
les bajoques i la col al caldo. Finalment,
incorpora les espècies i l'anet. Bon profit! 😊

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Musaca



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: **Valentina**

Nacionalitat: **Bulgaria**



Ingredients

- Creïlla, carn picada, ceba, oli, sal, pebre roig, tomaca.



Instruccions

Sofregim la ceba, afegim la carn junt amb la creïlla, la tomaca, la sal i el pebre roig amb una mica d'aigua. Finalment, ho fiquem al forn amb beixamel.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Creps



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: **Yehor**

Nacionalitat: **Ucrania**



Ingredients

- 250 g de farina
- 500 ml de llet
- 3 ous
- 30 g de mantega fosa
- 1 cullerada de sucre (opcional)
- 1 pessic de sal
- Oli o mantega per a untar la paella



Instruccions

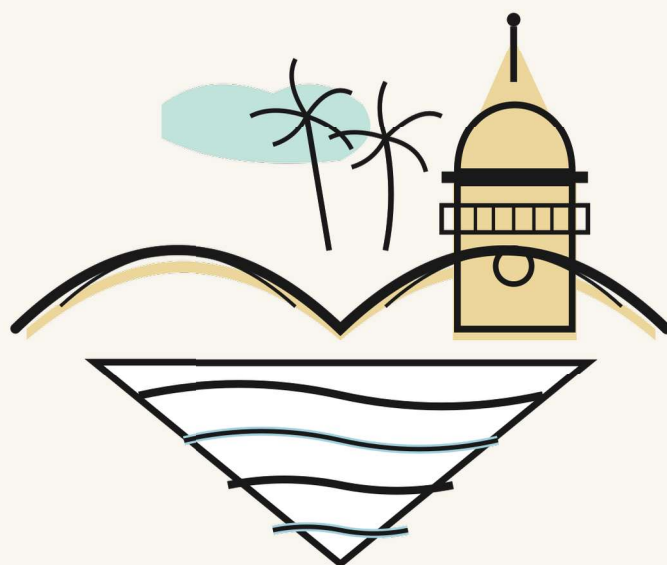
Primer, bat els ous amb la llet en un bol i afig la farina a poc a poc, remenant bé perquè no es facen grums. Després, incorpora la sal, el sucre i la mantega fosa, i barreja-ho tot fins a obtenir una massa homogènia. A continuació, deixa-la reposar uns minuts i, mentrestant, escalfa una paella untada amb una miqueta d'oli o mantega. Finalment, aboca una xicoteta quantitat de massa, cuina el crêp per les dos cares fins que estiga daurat i repetix el procés fins acabar la massa.

C.E.I.P. LES FOIES

GRAU I PLATJA DE GANDIA

RECEPTES

2on Primària



CURS 2026-2027



LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Provoleta saludable al forn



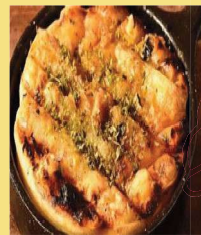
- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☒ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: **Antonia**
Nacionalitat: **Argentina**



Ingredients

- 1 rodanxa de formatge provolone, orenga, ají, molt pebre, tomaca en rodanxes (opcional), alfàbega fresca i oli.



Instruccions

Posar el provolone en una font antiadherent, empolvorar els condiments i enforar de 8 a 10 minuts fins que es daure dels dos costats. La provoleta és alta en calci i proteïna, però també en greix: porció xicoteta amb verdures.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Ensalada de fruites



- ☒ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Anwar

Nacionalitat: Marroquí



Ingredients

- Ilet, dàtils, nous, ametles trossejades, maduixa, poma, plàtan, alvocat.



Instruccions

1. Bat la llet amb els dàtils i les nous fins a obtindre una crema.
2. Aboca la mescla en un bol.
3. Talla la maduixa, la poma, el plàtan i l'alvocat en trossets.
4. Col·loca la fruita per damunt.
5. Decora amb ametles abans de servir.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Galetes de lletilles



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☒ Sense lactosa
☒ Sense gluten ☒ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Benjamin
Nacionalitat: Veneçolana



Ingredients

Lletilles cuites, plàtan madur (o sucre), farina de civada o farina de blat, ou, oli, llevat químic, sal, vainilla (opcional), xocolata (opcional).



Instruccions

Tritura les lletilles cuites junt amb el plàtan fins a obtenir una pasta. Afig l'ou, la farina, el llevat, la sal i la vainilla, i mescla-ho tot fins que quede una massa homogènia. Forma xicotetes galetes, posa-les en una safata de forn i cou-les a 180 °C durant uns 10-15 minuts, fins que estiguen fermes i lleugerament daurades.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Fesols rojos i arròs



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

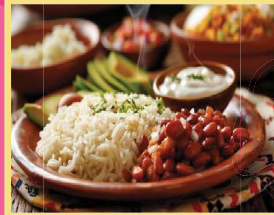
Nom alumne: Carmen

Nacionalitat: Colombiana



Ingredients

- Frijoles rojos, arròs, panceta, ceba, all, pebre, sal, comí, oli.



Instruccions

Posa els frijoles rojos a coure fins que estiguen tendres. A part, sofregix la ceba i l'all amb la panceta tallada a trossets. Afig els frijoles cuits, condimenta amb sal, pebre i comí i deixa-ho cuinar uns minuts perquè agafe sabor. Servix amb arròs blanc acabat de fer.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Banica



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Ilyana

Nacionalitat: Búlgara



Ingredients

- Ous, mantega, formatge feta, pasta de full.



Instruccions

Col·loquem una fulla de pasta de full, afegim mantega i ous, i repetim el procés quatre vegades. Després ho posem al forn fins que estiga daurat i fet.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Arepes amb formatge



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: **Isabella**
Nacionalitat: **Colombiana**



Ingredients

- Farina de blat de moro precuïta, aigua, sal, formatge (tipus fresc o mozzarella), oli o mantega



Instruccions

Mescla la farina de blat de moro amb l'aigua i la sal fins a formar una massa suau. Forma boles, aplanalles i cuina-les en una paella amb un poc d'oli fins que estiguen daurades per fora. Obri-les i farcix-les amb formatge. Torna-les a escalfar fins que el formatge es fongui.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Bolón de verde



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: **Jorge**
Nacionalitat: **Ecuador**



Ingredients

- Plàtan verd, formatge, carn picada (opcional), all, ceba, sal, pebre, oli.



Instruccions

Bull o fregix el plàtan verd fins que estiga tendre i pugues xafar-lo. Fes una massa i forma boles. Farcix-les amb formatge i, si vols, carn condimentada amb all, ceba, sal i pebre. Tanca les boles i torna-les a fregir fins que estiguen daurades i cruixents.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA

Tortilla de patatas



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Luca

Nacionalitat: España



Ingredients

- Tres creïlles, 4 ous, oli, sal.



Instruccions

Pela i talla les creïlles a rodanxes i frig-les amb oli d'oliva fins que estiguen tendres. Mentrestant, bat els ous amb una miqueta de sal i mescla'ls amb les creïlles. A continuació, aboca la barreja en una paella i cuina-la a foc mitjà durant uns 3 minuts per cada costat.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Milanesa de berenjena



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Pia

Nacionalitat: Argentina



Ingredients

- Albergínia, ou, pa ratllat, farina, sal, pebre, all en pols, julivert, oli.



Instruccions

Arrebossa les rodanxes d'albergínia passant-les per farina, ou batut i pa ratllat amb sal, pebre, all en pols i julivert.

Fregix-les en oli calent fins que estiguen daurades o cou-les al forn fins que queden cruixents.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Quesillo venezolano



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

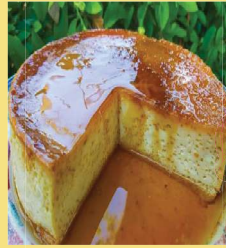
Nom alumne: **Rodrigo**

Nacionalitat: **Veneçolana**



Ingredients

- Llet condensada, llet, ous, sucre, vainilla i caramel (sucre fos)



Instruccions

Prepara un caramel fonent sucre fins que quede daurat i aboca'l al motle. Mescla els ous, la llet condensada, la llet i la vainilla fins que quede una barreja homogènia. Aboca la mescla al motle amb el caramel i cou al bany maria o al forn a temperatura mitjana fins que qualle. Deixa refredar, desemmotla i servix fred.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Cuscús



- ☒ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

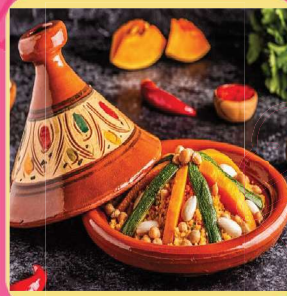
Nom alumne: Tasnim

Nacionalitat: Marroquí



Ingredients

- Pollastre, verdures (carabassa, ceba, tomaca, carabassins, patates, espècies i ceba



Instruccions

El cuscús marroquí és un menjar calent i deliciós. Es prepara amb tota mena de verdures, carn, pollastre i cuscús.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Bourek



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Yaeil

Nacionalitat: Marroquí



Ingredients

- Massa filo, carn picada, ceba, ou, formatge, julivert, sal, pebre, oli d'oliva.



Instruccions

Sofregix la ceba amb oli, afig la carn picada, sal i pebre i cuina-ho. Mescla amb ou, julivert i formatge.

Ompli la massa filo, plega o enrotlla i pinta amb oli. Fica al forn a 180 °C fins que estiga daurat i cruixent.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Amanida



Sense gluten



Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Youssef

Nacionalitat: Marroquí



Ingredients

- Creïlla, carlota, ensalada, tomaca, arròs, tonyina, remolatxa, dacsà, maionesa, vinagre i sal.



Instruccions

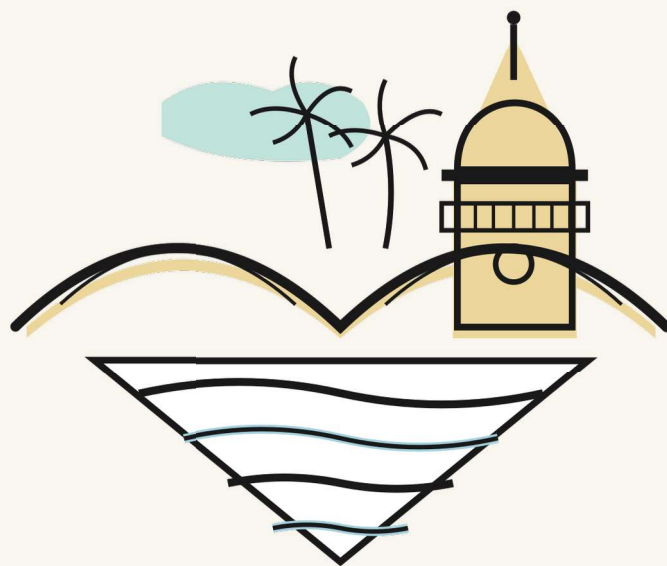
Arròs bullit com a base al fons amb verdures bullides i picades: carlotes, creïlles, fesols tendres, remolatxa, tomaques, cogombre, encisam i tonyina. Maionesa, condimentat amb vinagre, oli d'oliva, sal i pebre.

C.E.I.P. LES FOIES

GRAU I PLATJA DE GANDIA

RECEPTES

3er Primària



CURS 2026-2027



LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Cuscús



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Alejandro

Nacionalitat: Marroquí



Ingredients

Cuscús, aigua o brou calent, oli d'oliva, sal, ceba, carlota, carabasseta, cigrons cuits, espècies (comí, pebre roig, cúrcuma), carn o pollastre



Instruccions

Posa el cuscús en un bol amb un poc de sal i oli, afegeix aigua calenta fins que s'hidrate i deixa'l reposar uns minuts. En una cassola, sofrig la ceba i afegeix la carn amb les espècies, deixant que es daure bé. Afig les verdures i cobrix amb aigua o brou, cuina fins que tot estiga tendre. Finalment, servix el cuscús esponjat amb el guisat per damunt.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Pastela



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☒ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Assia

Nacionalitat: Marroquí



Ingredients

- Pollastre, ceba, julivert, ametles, massa filo, oli, sucre, canyella, sal, pebre.



Instruccions

Cuina el pollastre amb ceba, sal i espècies en una olla fins que estiga ben fet, i després desfés-lo en trossets menuts. A continuació, fregix les ametles i tritura-les amb una mica d'oli i canyella. Després, unta un motlle amb oli i col·loca diverses capes de massa filo. Finalment, afig el pollastre i les ametles triturades, i ja ho tindràs llest per enforar o acabar de preparar segons la recepta.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Truita de creïlles



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Chloé

Nacionalitat: Espanyola



Ingredients

- Ous
- Patates
- Ceba
- Oli d'oliva
- Sal
- Pimentó



Instruccions

Pela i talla les creïlles, la ceba i el pimentó; sofregix-los en una paella amb oli fins que estiguen tendres. Bat els ous en un bol i mescla'ls amb les verdures escorregudes. Aboca la mescla a la paella i cuina la truita per les dos cares fins que quede daurada i quallada.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Gyuveche de tomàquet i formatge fresc



- ☒ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☒ Sense gluten ☒ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: **Hristyan**

Nacionalitat: **Bulgaria**



Ingredients

- Formatge fresc, tomàquets, 2 ous, pebrot rostit, oli d'oliva, pebre dolç, orenga o farigola, sal.



Instruccions

Precalfa el forn a 200 °C. Unta la cassola amb una mica d'oli i reparteix el formatge i el tomàquet. Condimenta amb pebre, orenga i sal. Tapa el recipient i enfora-ho. Després, destapa la cassola, trenca un ou per damunt i torna a enfornar. Cuina-ho uns 5 minuts més, fins que la clara de l'ou quede quallada.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Alfajors de maizena



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Juan Cruz

Nacionalitat: Argentina



Ingredients

- 200 g de mantega, 150 g de sucre, 3 rovells d'ou i 1 ou sencer, 1 culleradeta de vainilla, ratlladura d'1 llima o llimona, 300 g de maizena (fècula de dacsà), 200 g de farina de blat, 1 culleradeta de llevat químic, una pessigueta de sal, dolç de llet i coco ratllat.



Instruccions

Bate la mantega amb el sucre i afegeix l'ou, els rovells, la vainilla i la ratlladura de llima. Afig la farina, la maizena, el llevat químic i una pessigueta de sal fins a fer una massa suau. Deixa reposar, estén, talla i cou a 170-180 °C durant 8-12 minuts sense que es dauren massa. Farcix amb dolç de llet i arrebossa les vores amb coco ratllat.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Entrepà marroquí



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne Khadija
Nacionalitat Marroquí



Ingredients

- 4 pans de pita,
200 g de carn picada,
1 ceba, 1 tomaca,
1 carlota, 1 pimentó
verd, olives, sal i
pebre, all en pols i oli
d'oliva.



Instruccions

Sofregix la ceba, afig la carn i les espècies.
Incorpora la tomaca, la carlota i el pimentó
verd. Cuina-ho durant 5 minuts. Ompli el pa
de pita amb la mescla, afegix olives i servix. Es
pot acompanyar amb iogurt o salsa picant.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Zaaluk



- ☒ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne **Malak**
Nacionalitat: **Marroquí**



Ingredients

- Albergínies, tomàquets, all, oli d'oliva, sal, pebre, comí, julivert o coriandre i suc de llimó (opcional).



Instruccions

Cou o torra les albergínies fins que estiguen blanques. Sofregix l'all amb els tomàquets i afegeix les albergínies. Aixafa-ho tot i condimenta amb sal, pebre i comí. Cuina uns minuts i acaba amb julivert o coriandre. Serveix fred o tebi

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Cuscús



- ☒ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Taha

Nacionalitat: Marroquí



Ingredients

- Verdures, paella, oli d'oliva, sal, pebre, pastanagues, ceba, pebrots, tomàquet, al gust.



Instruccions

Totes les verdures en trossets menuts. En una paella gran, cal escalfa l'oli d'oliva i sofregix la ceba durant 3-4 minuts. Afig la resta de verdures i cuina-les uns 10-15 minuts. Incorpora el comí i el pebre, mescla-ho bé i, si vols, afig els cigrons. Cuina uns minuts més fins que tot estiga ben integrat.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Polenta amb tuco i formatge



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

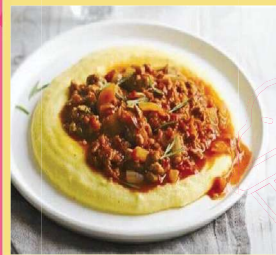
Nom alumne: Tiziano

Nacionalitat: Argentina



Ingredients

- 1 kg de polenta
- Puré de tomàquet (quantitat al gust)
- 1/2 kg de carn picada
- 1 pebrot
- 1 pessic de sal
- Condiments al gust



Instruccions

En 2 litres d'aigua bullint, afegim la polenta a poc a poc, remenant fins que espesseixi. En una altra cassola, sofregim la ceba i el pebrot picats. Després afegim la carn picada i ho remenem fins que estigui ben cuita. Finalment, hi afegim el puré de tomàquet, la sal i els condiments al gust. Ja estaria llest per servir.

Es pot acompanyar amb formatge per fondre per sobre, si es vol.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Cuscús amb faves



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

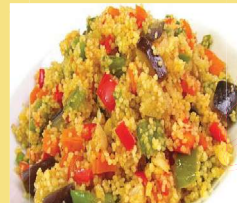
Nom alumne: Yasmine

Nacionalitat: Argelia



Ingredients

- Cuscús, faves, oli d'oliva, espècies al gust, sal i aigua.



Instruccions

Coem les faves al vapor. Després humitegem el cuscús amb aigua i el deixem reposar fins que absorbeixca el líquid. A continuació, el posem a coure junt amb les faves. Quan estiga cuit, l'amanim amb oli d'oliva. Es pot acompanyar amb llet agra. Bon profit!

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Arepes



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☒ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Yonsi

Nacionalitat: Veneçolana



Ingredients

- Farina de dacsà, aigua, sal al gust i mantega.



Instruccions

Mescla la farina de dacsà amb la sal en un bol i afegeix aigua poc a poc fins a obtenir una massa suau i sense grumolls. Deixa reposar uns minuts perquè s'hidrate bé. Forma boles, aplanà-les en forma de discs grossos i cuina-les en una paella o planxa amb una mica de mantega o oli. Dora-les per les dos cares fins que queden cruixents per fora i tendres per dins.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Fruits del mar amb tomaca



- ☒ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Zahra El Marsaoui

Nacionalitat: Espanyol



Ingredients

- Fruita del mar, sal, Julivert, oli d'oliva, llima, pebre, all, orenga



Instruccions

Primer posa l'oli d'oliva en la paella, afegeix l'orenga i la fruita del mar. Incorpora l'all i el julivert. Afig la sal, el pebre i un xorret de llima. Deixa-ho cuinar durant 15 minuts. Ja te la pots menjar!

C.E.I.P. LES FOIES

GRAU I PLATJA DE GANDIA

RECEPTES

4rt A Primària



CURS 2026-2027



LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Scones



- ☒ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Amadeo
Nacionalitat: Britànica



Ingredients

• 250 grams de farina, 60 grams de sucre, 5 grams de llevat, 100 grams de mantega, 1 ou i 25 ml de llet.



Instruccions

En un bol afegim la farina i la mantega, i desfem la mantega amb la farina. Mesclem l'ou amb la llet i ho afegim. Pastem fins a ajuntar tota la massa. Estirem la massa amb un corró fins a obtindre la textura desitjada.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Banitsa



- ☒ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Anna
Nacionalitat: Bulgària



Ingredients

- Pasta filo, formatge blanc (sirene o feta), ous, iogurt natural, mantega, oli i sal (opcional).



Instruccions

Barregem el formatge esmicolat amb els ous i el iogurt fins a obtenir un farcit cremós. Pintem les làmines de pasta filo amb mantega fosa i anem alternant capes de pasta i farcit. Enrotllem o disposem en capes en una safata i tornem a pintar per damunt amb mantega. Enforenem fins que la banitsa estiga daurada i cruixent per fora.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Creps



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: **Arina**

Nacionalitat:



Ingredients

- Farina de blat, llet, ous, sucre (opcional), mantega fosa, sal i una mica d'oli o mantega per a la paella.



Instruccions

Mesclem els ous amb la llet i la mantega fosa, i després afegim la farina, la sal i el sucre fins a obtenir una massa líquida i homogènia. Deixem reposar la massa uns minuts. Cuinem les crepes en una paella calenta lleugerament greixada, abocant una capa fina de massa i girant-la quan estiga daurada. Repetim el procés fins acabar la massa i servim al gust dolç o salat.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Paella valenciana



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: **Bella**
Nacionalitat: **Valenciana**



Ingredients

Arròs, pollastre, conill, bajoca verda (fesols verds), garrofó, tomaca, oli d'oliva, aigua o brou, safrà o colorant, sal, romer (opcional).



Instruccions

Sofregim el pollastre i el conill amb oli d'oliva fins que estiguen ben daurats. Afegim la bajoca, el garrofó i la tomaca ratllada, i ho cuinem tot junt. Incorporem l'aigua o brou i deixem coure fins que la carn estiga tendra. Afegim l'arròs, el safrà i la sal, i deixem coure fins que s'absorbisca el líquid. Deixem reposar uns minuts abans de servir.

cheLA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: _____



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: **Britney**

Nacionalitat: **República dominicana**



Ingredients

- Peix (filets), llet de coco, ceba, all, pimentó, tomaca, suc de llima, oli, sal, pebre i coriandre (opcional).



Instruccions

Salpebra el peix i deixa'l reposar amb suc de llima uns minuts. Sofregix la ceba, l'all, el pimentó i la tomaca amb un poc d'oli. Afig la llet de coco i deixa que comence a espessir lleugerament. Incorpora el peix i cuina a foc suau fins que estiga tendre i la salsa quede cremosa. Afig coriandre al final si vols.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Sancocho



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Gabriela

Nacionalitat: Colòmbia



Ingredients

- Pollastre o vedella (o mixt), yuca, creïlla, plàtan verd, dacsà (blat de moro en rodanxes), carlota, ceba, all, coriandre, aigua o brou, sal, pebre, comí i oli.



Instruccions

Posem la carn a bullir amb aigua, ceba, all, sal i comí fins que estiga tendra. Afegim la yuca, la creïlla, el plàtan verd, la dacsà i la carlota tallada. Deixem coure a foc lent fins que les verdures estiguen ben tendres i el brou agafe sabor. Afegim coriandre al final i rectifiquem de sal i pebre abans de servir.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: fideua



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom India

Nacionalitat Espanyola



Ingredients

Fideus gruixuts, sípia, peix (rap o similars), gambes, ceba, tomaca, all, brou de peix, oli d'oliva, sal, pebre roig, safrà o colorant, julivert i llimó (opcional).



Instruccions

Sofregim la ceba i l'all amb oli d'oliva. Afegim la sípia i la daurem bé. Incorporem el peix i les gambes i ho cuinem uns minuts. Afegim la tomaca ratllada i el pebre roig. Posem els fideus, mesclem i cobrim amb el brou de peix calent. Deixem coure fins que s'absorbisca el brou. Reposar uns minuts i servir.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Cachapa



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: **Isabella**

Nacionalitat: **Veneçolana**



Ingredients

Blat de moro tendre (o dacsà), llet, ous, sucre, sal, mantega i farina de blat de moro precuïta (opcional). Per al farcit: formatge fresc (tipus queso de mano o mozzarella).



Instruccions

Triturem el blat de moro junt amb la llet, els ous, el sucre i la sal fins a obtenir una massa espessa amb textura rústica. Escalfem una paella amb mantega i hi aboquem una porció de la massa, formant una crep gruixuda. Cuinem a foc mitjà fins que es daure per un costat, li donem la volta i la coem per l'altre. Farcim amb formatge, la dobleguem i la servim calenta.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Bolon amb guisat de peix



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☒ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Isabella C.

Nacionalitat: Ecuatoriana



Ingredients

- Plàtan verd, peix (filets o trossos), ceba, all, tomaca, pebre roig, coriandre, oli d'oliva, sal, pebre negre, aigua o brou, llimó (opcional).



Instruccions

Cuinem el peix amb ceba, all, tomaca, sal i pebre fins que es faci un guisat saborós. A part, bullim o fregim el plàtan verd i el xafem fins a formar una massa. Farcim el boló amb el guisat de peix i el tanquem bé. Finalment, el podem escalfar lleugerament o fregir fins que quede daurat i servim.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Tajine d'olives



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☒ Sense lactosa
☒ Sense gluten ☒ Baixa en carbohidrats

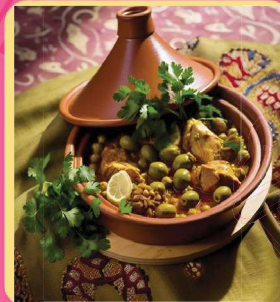
Nom alumne: Maher

Nacionalitat: Argelia



Ingredients

Trosos de pollastre, olives verdes, carlotes i esclata-sangs, ceba, oli d'oliva, sal, pebre negre, curcuma i gíngebre.



Instruccions

En un tajine, sofregim el pollastre amb la ceba i l'oli fins que estiga blanet. Afegim les carlotes, els esclata-sangs i les espècies, i continuem sofregint un poc més. Afegim aigua calenta fins a cobrir el pollastre. Quan el pollastre estiga quasi cuit, afegim les olives verdes.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Piments farcits



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Martin

Nacionalitat: Búlgara



Ingredients

Pebrots rojos o verds,
• arròs, carn picada
(vedella o porc), ceba,
tomaca, oli d'oliva, aigua
o brou, sal, pebre negre,
pebre roig dolç, julivert i
iogurt (per servir,
opcional).



Instruccions

Sofregim la ceba amb oli i afegim la carn picada fins que estiga daurada. Incorporem l'arròs, la tomaca i les espècies, i ho cuinem uns minuts. Farcim els pebrots amb aquesta mescla i els col·loquem en una cassola. Afegim aigua o brou i deixem coure a foc lent o al forn fins que l'arròs i els pebrots estiguen tendres. Servim calent, opcionalment amb iogurt per damunt.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Empanades de pino



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Mathias
Nacionalitat: Xilena



Ingredients

- 500 g de carn picada, 2 cebes grans, 2 cullerades d'oli, 1 cullerada de comí, 1 cullerada de pebre roig dolç, sal i pebre al gust, 2 ous durs, 12 olives negres, 12 panses (opcional) i 12 discos de massa per a empanades.



Instruccions

Sofregix les cebes picades amb l'oli. Afig la carn picada, el comí, el pebre roig dolç, la sal i el pebre, i cuina-ho fins que la carn estiga feta. Posa una porció del farcit sobre cada disc de massa. Afig un tros d'ou dur, una oliva negra i, si vols, una pansa. Tanca les empanades, segella les vores i cou-les al forn fins que estiguen daurades.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Bastilla



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Rayhana
Nacionalitat: Marroquí



Ingredients

Pollastre, làmines de pasta warka o pasta filo, ous, ametles, sucre, canyella, ceba, julivert, coriandre, mantega, oli, sal, pebre, aigua de flor de taronger (opcional), sucre llustre i canyella per decorar.



Instruccions

Coure el pollastre amb ceba, julivert, coriandre, sal i pebre fins que estiga tendre, i esmicolar-lo. Cuinar els ous batuts amb el suc de la cocció fins que quallen. Torrar les ametles i mesclar-les amb sucre i canyella. Muntar capes de pasta amb pollastre, ou i ametles, anar plegant fins a formar la bastilla. Pintar amb mantega i enforar fins que estiga daurada. Espolvorejar sucre i canyella per damunt.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Tajin de xai



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

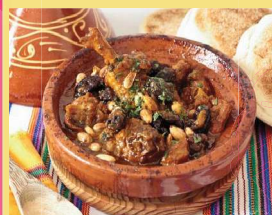
Nom alumne: Rodayna

Nacionalitat: marroquí



Ingredients

Xai (trossos de carn), ceba, all, oli d'oliva, aigua, olives verdes o morades, carlota, espècies (comí, gingebre, cúrcuma, pebre negre), sal, coriandre i julivert.



Instruccions

En un tajine, sofregim la ceba i l'all amb oli d'oliva i, a continuació, afegim el xai i el daurem lleugerament. Després incorporem les espècies (comí, gingebre, cúrcuma, pebre negre) i la sal, i remenem perquè la carn agafe sabor. Tot seguit, afegim la carlota i un poc d'aigua, i deixem coure a foc lent fins que el xai estiga tendre. Finalment, afegim les olives i el coriandre, i deixem acabar de fer uns minuts abans de servir.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: creïlles al forn



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Sofia M.

Nacionalitat: Algèria



Ingredients

. Ceba, all, sal,
pebre negre,
julivert, oli,
pollastre,
creïlles



Instruccions

Hi ha que posar oli, ceba, all, sal, pebre negre, pollastre i julivert a la paella i deixar-ho cuinar. Després posem les creïlles a coure al vapor i, a continuació, les afegim a una olla amb la crema i el formatge. Finalment, ho fem al forn. Bon profit!

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Borscht



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☒ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: **Timofii**

Nacionalitat: **Ucranïa**



Ingredients

Remolatxa, col, creïlles, carlotes, ceba, all, tomaca (o concentrat de tomaca), carn de vedella o porc, brou, oli, vinagre o suc de llima, sal, pebre, fulla de llorer i crema agra (nata àcida) per servir.



Instruccions

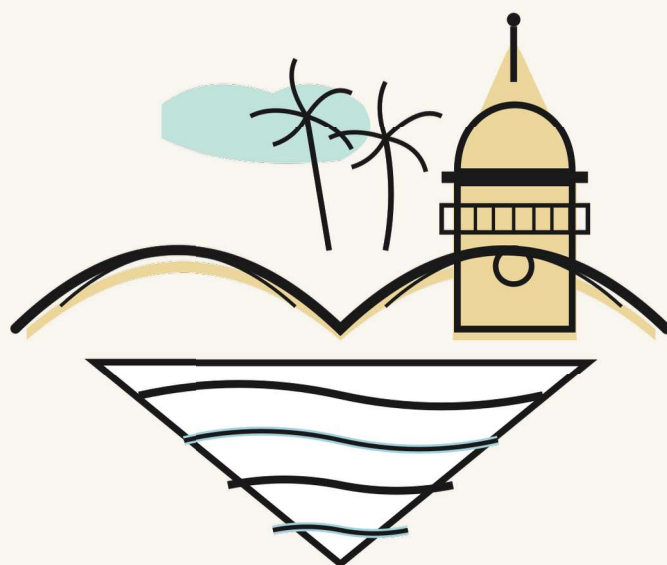
Sofregim la ceba, la carlota i la carn en una olla amb oli. Afegim el brou i deixem coure. Incorporem les creïlles i la col i continuem la cocció. A part, cuinem la remolatxa amb tomaca i un poc de vinagre, i l'afegim a l'olla per donar color i sabor. Deixem bullir fins que tot estiga tendre i servim amb crema agra per damunt.

C.E.I.P. LES FOIES

GRAU I PLATJA DE GANDIA

RECEPTES

4rt B Primària



CURS 2026-2027



LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: ENSALA DA DE FRUITES



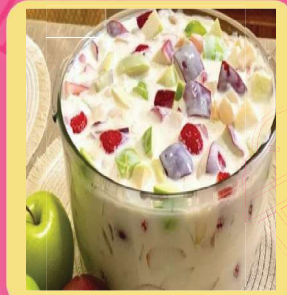
- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom: Abby
nacionalitat



Ingredients

2-3 pomes, 3 plàtan,
15 raims, 1-2 mangos, llet
condensada i nata



Instruccions

Agafa un plat gran i fondo, renta les fruites i talla-les a grandària mitjana.
Posa-les en un tupper i mescla-les amb la llet condensada.
Després aboca la mescla al plat i remena-ho bé.
Ja ens ho podem menjar.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Sopa de calabaza



- ☒ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Abde

Nacionalitat: **Algeria**



Ingredients

- Carabassa, ceba, porro (opcional), creïlla (opcional), oli d'oliva, sal, pebre i aigua o brou de verdures.



Instruccions

Sofregix la ceba (i el porro si en poses) amb un raig d'oli d'oliva.

Afig la carabassa trossejada i la creïlla, i cobrix amb aigua o brou.

Cuina fins que tot estiga ben tendre.

Tritura-ho fins a obtindre una crema suau i ajusta de sal i pebre abans de servir calent.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Pizza



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Dani
Nacionalitat: Espanyola



Ingredients

- Massa, tomàquet, pepperoni, formatge i pernil tallat.



Instruccions

Col·loca la massa redona i posa-li el tomàquet per damunt.
Després afig el formatge repartit per tota la base.
A continuació posa el pepperoni i els trossets de pernil.
Finalment, enforna-ho fins que la massa estiga daurada i el formatge fos.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: En salada



- ☒ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

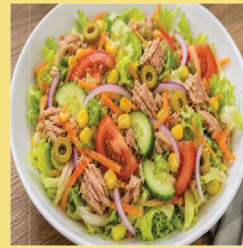
Nom alumne: Dayana

Nacionalitat: España



Ingredients

- Enciam, tomaca, tonyina, cogombre, olives, ceba, dacsà, carlota, sal, oli d'oliva i vinagre.



Instruccions

Renta bé l'enciam, la tomaca, el cogombre i la carlota. Talla-ho tot a trossets i posa-ho en un bol gran. Afig la tonyina escorreguda, la dacsà, les olives i la ceba tallada fina. Assaona amb sal, oli d'oliva i vinagre al gust. Mescla-ho tot bé i servix l'amanida fresca.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Salpicon



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne **Dulce**

Nacionalitat **Colombiana**



Ingredients

- Mangos, Plàtans, Pinyes, Raïm, Bresquilles, llet condensada, Síndria, pomes roges, llet condensada



Instruccions

El sàlpicó de fruites es prepara tallant mangos, plàtans, pinyes, raïm, bresquilles, síndria i pomes roges en trossets menuts. Després s'afegix llet condensada al gust (pot ser un poc o més, segons si el vols més dolç).

A continuació es mescla tot bé perquè la fruita quedi ben impregnada. Finalment es deixa refredar a la nevera i es serveix ben fresquet com a postres.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Empanades de carn



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Francesca

Nacionalitat: Argentina



Ingredients

- Massa d'empanades (comprada o casolana)
- 300-400 g de carn picada (vedella o mescla)
- 1 ceba gran
- 1 pebrot (opcional)
- 2 dents d'all
- Tomaca triturada (2-3 cullerades)
- Oli d'oliva
- Sal, pebre i espècies al gust (pimentó, comi)



Instruccions

1. ****Farcit:**** sofregix la ceba, l'all i el pebrot amb oli. Afig la carn picada i cuina fins que es daure.
2. Afig la tomaca i les espècies, i cuina uns minuts més. Deixa refredar.
3. ****Muntar:**** posa una cullerada de farcit en cada massa i tanca-les bé.
4. ****Coccio:**** forn a 180 °C durant 20-25 minuts o fregides en oli calent fins que estiguen daurades.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Daurada amb allada



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Hades
Nacionalitat: Espanyola



Ingredients

Daurada, alls, oli d'oliva, julivert, sal, pebre i un poquet de vinagre o llima.



Instruccions

Neteja la daurada i sala-la per les dos bandes. Cuina-la al forn o a la planxa amb un raig d'oli fins que estiga daurada i feta per dins.
Mentrestant, daura uns alls laminats en oli d'oliva sense que es cremen.
Afig julivert picat i un raig de vinagre o llima per fer l'allada.
Aboca la salsa per damunt del peix i servix calent.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Cuscús



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: **Ilyas**

Nacionalitat: **Marroquí**



Ingredients

- Sèmola de cuscús, aigua calenta, sal, oli d'oliva, ceba, carabasseta, pastanaga, cigrons, comí i cúrcuma.



Instruccions

Es posa el cuscús en un bol amb aigua calenta i sal i es deixa reposar fins que s'hidrate.
Es cuinen les verdures amb espècies i un poc d'oli d'oliva.
Després es separa el cuscús amb una forqueta i es mescla amb les verdures.
Finalment, es servix calent o tebi amb un raig d'oli d'oliva.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Tajin



- ☒ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

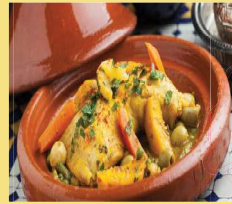
Nom alumne: **Ismail**

Nacionalitat: **Marroquí**



Ingredients

• Pollastre, ceba, all,
oli d'oliva, espècies
(comí, cúrcuma,
gingebre), olives,
llimona confitada,
sal i aigua o caldo



Instruccions

1. Sofregeix la ceba i l'all amb oli.
2. Afig el pollastre amb les espècies i daura'l.
3. Cobreix amb una mica de caldo i cuina a foc lent uns 50 minuts.
4. Afig les olives i la llimona al final i deixa coure 10 minuts més.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Samosa



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: **Kartar**

Nacionalitat: **India**



Ingredients

- 2 creïlles (patates) bullides
- 1 tassa de pèsols (opcional)
- 1 ceba picada
- 1 culleradeta de comí
- 1 culleradeta de coriandre en pols
- 1/2 culleradeta de cúrcuma
- 1/2 culleradeta de garam masala
- Sal al gust
- Massa de farina (o làmines per a samosa/empanadilles)
- Oli per fregir
- Un poc de suc de llima (opcional)



Instruccions

1. Sofregix la ceba amb un poc d'oli i afig les espècies (comí, cúrcuma, coriandre i garam masala).
2. Afig les creïlles bullides i xafades, i els pèsols si en uses. Mescla-ho tot bé.
3. Rectifica de sal i afig un poc de suc de llima si vols. Deixa refredar el farcit.
4. Ompli la massa amb la mescla i forma triangles tancats.
5. Fregix les samoses en oli calent fins que estiguen daurades i cruixents.
6. Trau-les i deixa-les escórrer sobre paper de cuina.

NOM DE LA RECEPTE: Arròs crioll



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

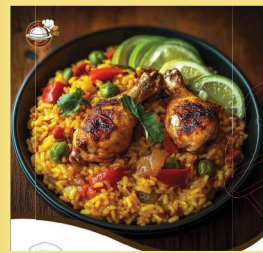
Nom alumne: **Lucía**

Nacionalitat: **Cubana**



Ingredients

- Arròs (2 tasses), carn de porc o pollastre (300-400 g) o carn picada, 1 ceba, 1 pebrot verd, 2 dents d'all, tomaca triturada (2-3 cullerades), oli d'oliva, sal i pebre, comí (opcional), caldo o aigua, olives o pèsols (opcional).



Instruccions

1. Sofregix en oli d'oliva ceba, all i pebrot tallats menuts.
2. Afig carn picada o trossos de porc/pollastre i daura-la bé.
3. Incorpora tomaca triturada, sal, pebre i un poc de comí.
4. Afig l'arròs i remena perquè agafe el sabor del sofregit.
5. Cobreix amb aigua o caldo calent i deixa coure a foc mitjà.
6. Quan l'arròs estiga quasi fet, pots afegir olives o pèsols (opcional).
7. Deixa reposar uns minuts i servix calent.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Banitsa



- ☒ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Raya

Nacionalitat: Búlgara



Ingredients

- 4 fulls de pasta filo, 2 ous, 150 g de formatge sirene, 1 iogurt natural, 1 cullerada d'oli d'oliva i un poc de sal.



Instruccions

Precalfa el forn a 180 °C. En un bol, trenca els ous i batlos bé. Afig el iogurt i mescla-ho tot. Esmicola el formatge blanc i afig-lo a la mescla.

Posa un full de pasta filo, afig un poc de mescla per damunt i repetix amb tots els fulls.

Després posa-ho al forn i espera 25-30 minuts. Finalment, deixa-ho refredar un poc abans de servir.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Dolç sol de platan



- ☒ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Simon José Campos Rojas

Nacionalitat: Veneçolana



Ingredients

- 1 cullerada de mel,
- 1 cullerada de cacau en pols, opcional, 1 plàtan



Instruccions

1. Pela el plàtan.
2. Talla'l en rodanxes.
3. Posa'l en un plat.
4. Afig la mel per damunt.
5. Si vols, escampa un poc de cacau en pols.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Borscht



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Sonia

Nacionalitat: Ucraïna



Ingredients

Remolatxes, ceba,
• pastanaga, creïlles, col
blanca, tomàquet, caldo
de carn o verdures, fulla
de llorer, oli d'oliva, sal,
pebre, vinagre o suc de
llima, crema agra.



Instruccions

El sàlpicó de fruites es prepara tallant mangos, plàtans, pinyes, raïm, bresquilles, síndria i pomes roges en trossets menuts.

Després s'afeg llet condensada al gust (pot ser un poc o més, segons si el vols més dolç).

A continuació es mescla tot bé perquè la fruita quedi ben impregnada.

Finalment es deixa refredar a la nevera i es servix ben fresquet com a postres.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Magdalena



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

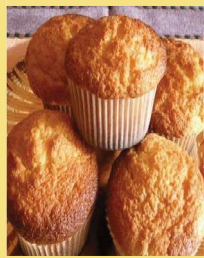
Nom alumne: Yaroslava

Nacionalitat: Ucraïna



Ingredients

- 2 ous, 150 g de sucre, 100 g de mantega, 200 g de farina, 1 culleradeta de llevat químic, una pessic de sal, sucre de vainilla.



1. Bate els ous amb el sucre fins que quede una mescla esponjosa.
2. Afig la mantega fosa i mescla bé.
3. Incorpora la farina, el llevat, la sal i el sucre de vainilla.
4. Remena fins a obtenir una massa homogènia.
5. Ompli els motles de magdalena i enfora a 180 °C durant 15-20 minuts, fins que pugen i estiguen daurades.

C.E.I.P. LES FOIES

GRAU I PLATJA DE GANDIA

RECEPTES

5é Primària



CURS 2026-2027



LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Patatas a lo pobre



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Alex Quiles Ten

Nacionalitat: Espanyola



Ingredients

- Oli, sal, 4 creïlles, 4 ous i 1 ceba.



Instruccions

1. Pelem i tallem les creïlles i la ceba.
2. Fiquem l'oli a calfar.
3. Afegim les creïlles i la ceba a l'oli i ho sofregim fins que estiga fet.
4. Ja tindriem la nostra creïlla preparada.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Patacones



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Alisson herrera

Nacionalitat: Ecuatoriana



Ingredients

- Platan verd
- Oli
- Sal
- Formatge ratllat
- Pebre
- Coriandre
- Mantega



Instruccions

Talla el plàtan verd en rodanxes i frega-les amb una mica de sal. Fregix-les i aixafa-les lleugerament. Després, torna-les a fregir fins que queden cruixents. Finalment, afegix-hi mantega, formatge ratllat, pebre i coriandre.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Feijoada



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Beatriz

Nacionalitat: Brasil



Ingredients

- 500 g de fesols negres, 300 g de porc (costelles, orella, etc.), 2 cebes, 3 alls, 1 pimentó roig, 1 cullerada d'oli d'oliva, sal, pebre i arròs per acompanyar.



Instruccions

Coure els fesols: escorre'ls i bull-los entre 30 minuts i 1 hora amb aigua neta i llorer. Sofregix la ceba, l'all i la tomaca. Afig la carn tallada i daura-la uns 8 minuts.

Ajunta-ho tot: aboca la carn al pot dels fesols i cou-ho tot durant 40 minuts a foc baix. Afig la sal al final.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Tarta de formatge i pernil



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Delfina

Nacionalitat: Argentina



Ingredients

- Oli, tomaca, sal, ou, pernil, formatge i pebre



Instruccions

Primer has de col·locar les masses de pasta fullada en un motle. Després, poses el formatge damunt de la pasta fullada, i després el pernil.

Finalment, hi afegixes dos ous i un poc de sal i pebre.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Prinzesi



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: **Elionora**

Nacionalitat: **Búlgara**



Ingredients

- Carn picada, ous, formatge ratllat, pa de llesques, sal, pebre i espècies al gust.



Instruccions

1. Mescla la carn amb l'ou, el formatge i les espècies en un bol.
2. Estén la mescla sobre les llesques de pa.
3. Posa-les al forn fins que la carn estiga cuïta i el pa daurat.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Truita de creïlles



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Eva Maria

Nacionalitat: Espanyola



Ingredients

- 4 creïlles
- 4 ous
- Oli
- Llet



Instruccions

Primer tallem les creïlles. Després trenquem els ous en un bol i els batem. Hi afegim un poc de llet i tornem a batre. A continuació, posem una paella amb oli i el deixem calfar una mica. Mentrestant, afegim les creïlles al bol amb els ous. Després, ho aboquem tot a la paella i ho remenem. Ho deixem quallar i ja estaria llest per a servir en el plat.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA

Pascualina



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Mateo

Nacionalitat: Uruguay



Ingredients

2 tasses de farina,
½ tassa d'aigua calenta,
½ tassa d'oli,
½ cullerada de sal,
1 ceba,
1 pimentó, 6 ous,
1kg d'espínaca
congelada



Instruccions

Primer, mescllem farina, sal, aigua i oli i pastem fins a formar una massa. Sofregim la ceba, el pimentó i l'espínaca amb oli, sal i pebre. Estirem la massa en dos parts, omplim una base amb el farcit i els ous, i ho tapem amb l'altra capa. Finalment, enforenem a 200 °C fins que estiga daurat.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: _____



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Mathias
Nacionalitat: Colombiana



Ingredients

- Carn, creïlles, guisat i farina.



Instruccions

Primer, posem la farina en un recipient i li afegim aigua. Després pastem la farina fins a formar una massa. Després hi afegim la carn i el guisat. Finalment, agafem un plat de forma circular.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Baghrir



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

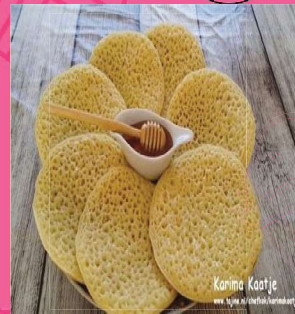
Nom alumne **Moaad**

Nacionalitat: **Marroquí**



Ingredients

- Llevat, aigua, llet, 2 ous, oli i mel.



Instruccions

Primer trenquem els ous i els posem en la batedora amb la llet i l'aigua. Ho batem fins que quede una mescla líquida. Quan siga líquida, hi afegim el llevat i la farina. Després es formarà una massa. La posem en un motle i ja tindrem preparada la recepta del baghrir.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: **BOUREK**



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: **Mohamed Bouremma Cherfa**

Nacionalitat: **Argelia**



Ingredients

- Massa (tipus dioul), molta carn, ceba, sal, pebre negre, comí, julivert, oli, formatge, llima i ous.



Instruccions

Agafem una paella, hi afegim oli, ceba, sal, pebre negre i comí. Posem la paella a foc lent i hi afegim la carn picada. La deixem cuinar i, després, hi posem els ous (2 o 3). Quan acabe la cocció, ho retirem del foc i hi afegim el formatge i el julivert. Després, agafem un poc de massa, hi posem una mica de la mescla de carn, la dobleguem de manera allargada i la fregim en oli. Finalment, la servim en un plat amb rodanxes de llima.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Maqluba



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Nabeel

Nacionalitat: Palestí



Ingredients

- Arròs, albergínies, creïlles, pollastre, tomaques i carlotes.



Instruccions

S'elabora col·locant capes de carn, verdures fregides i arròs aromatitzat. Després es cuina tot junt i, en servir-lo, es bolca espectacularment sobre una safata.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Sopa



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Nazar

Nacionalitat: Moldova



Ingredients

- 1 ceba, 1 peça de carn, aigua, 1 carlota i 3 o 4 creïlles



Instruccions

Posa a bullir aigua. A continuació, afegix les creïlles, la ceba i les carlotes tallades en rodanxes, junt amb la carn de pollastre.

Deixa-ho coure fins que tot estiga ben fet.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA

ICRE



- ☐ Vegetarià
- ☐ Vegà
- ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten
- ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Sofia

Nacionalitat: Rumana



Ingredients

- Ous, suc de llima, sal, oli, torrada i ceba.



Instruccions

Barreja els ous amb una mica de suc de llima i sal. Després afegix-hi una mica d'oli i bat fins que la barreja estiga ben fina, amb consistència de crema. Deixa-la refrigerar. Servix-la sobre una torrada i afegix una mica de ceba per damunt. Bon profit.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Banitsa



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Zhara

Nacionalitat: Bulgaria



Ingredients

- 150 g de formatge sirene
- 3 ous
- 250 g de iogurt grec
- 1 paquet de massa fil·lo
- d'unes 8 làmines
- 50 g de mantega



Instruccions

- Precal·fa el forn a 180 °C i engreixa un motlle.
- Bat els ous amb el iogurt i afegix el formatge esmicolat.
- Ompli les làmines de massa fil·lo amb la mescla, enrotlla-les i col·loca-les en espiral al motlle.
- Pinta amb mantega i enfora 25-45 minuts fins que estiga daurada i cruixent.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Arròs, cansalada viada i fesols



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne **Milan**
Nacionalitat: **Colombiana**



Ingredients

- Arròs, fesols, cansalada viada, ceba, tomaca i plàtan verd.



Instruccions

Es couen els fesols. Després s'hi afegix el plàtan, la ceba i la tomaca, i es deixa coure tot junt. A part, es cuina l'arròs fins que estiga blanet. Quan tot està cuit, es posa la cansalada viada i es barreja tot. Finalment, es servix en un plat.

C.E.I.P. LES FOIES

GRAU I PLATJA DE GANDIA

RECEPTES

6é Primària



CURS 2026-2027



LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Salata de vinete



- ☒ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Ana maria

Nacionalitat: Rumania



Ingredients

- 1 albergina
- 2 cullarades d'oli
- Sal



Instruccions

- 1- Posa l'albergina al forn 30min fins que estiga blana.
- 2- Lleva la pell i tritura-la.
- 3- Afig l'oli, la sal i mescla bé.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Pa àrab



- ☐ Vegetarià ☒ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Aridj bayou
Nacionalitat: Algeria



Ingredients

- Farina, una cullerada de sucre, una cullerada de sal, llevadura, aigua, llet i oli.



Instruccions

Agafem un bol o recipient, col·loquem la base de llet calenta, una base d'aigua i mitja, una cullerada de llevadura, una de sucre, i ho mesquem. Després posem un polsim de sal i anem afegint farina fins que quede la consistència que volem. Deixem reposar i després agafem una safata redona i col·loquem el pa en forma de cercle. Li pots afegir llavors de sèsam per damunt i ficar-ho al forn a 190 graus.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Arròs tres delícies



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Chen Zeng

Nacionalitat: Xina



Ingredients

Oli d'oliva
Sal
MSG
arròs fet
pèsol
mig pastanaga
pernil York



Instruccions

1. Tallar la mitja pastanaga i el pernil York en formes de cubells . 2. Obrir el foc i aboca l'oli per escalfar el pam . 3. Quan es calent, aboqui l'ou en el pam i revolta fins que estiguin ben batudes . 4. Afegeix l'arròs i salteja fins que quedi ben integrat, després afegeix les pastanagues, pèsols i pernil york. 5. Afegeix mitja cullera de sal i MSG fins que estigui cuit.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Ajiaco lleuger



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: **Dilan**
Nacionalitat: **Colombia**



Ingredients

Pollastre, creïlla,
1/2 panotxa de dacs, 1
dent d'all, 1/2 litre
d'aigua, 1/2 cullareta de
guasques, sal i pebre al
gust



Instruccions

1. Posa l'aigua o el caldo a escalfar en una olla menuda. Afig el pollastre, la ceba i l'all i deixa-ho coure uns 20 minuts.
2. Trau el pollastre, esfilaga'l en trossos i reserva'l. Pela i talla la creïlla en trossos i afig-la a l'olla junt amb la dacs i les guasques.
3. Deixa bullir fins que la creïlla estiga desfeta i la sopa estiga espessa.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Harira



- ☒ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Fátima

Nacionalitat: Marroquí



Ingredients

- 1 llanda de cigronets, 1 got de llentilles cuites, 1 tomaca ratllada, mitja ceba picada, 1 cullerada d'oli d'oliva, 1 cullerada de comí, gingebre, sal i pebre, 2 gots d'aigua, julivert.



Instruccions

En una olla calfa l'oli d'oliva i sofregix la ceba durant 2-3 minuts. Afig la tomaca, el comí i el gingebre, i deixa-ho uns 5 minuts. Incorpora els cigronets i les llentilles, cobreix-ho amb aigua (3-4 gots) i deixa-ho bullir a foc suau durant 15 minuts. Ajusta de sal i pebre i afig herbes si vols.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Tortilla Francesa



- ☒ Vegetarià ☐ Vegà ☒ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☒ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Héctor

Nacionalitat: Espanyola



Ingredients

- 2 Ous
- Sal
- Oli d'Oliva



Instruccions

1. Primer trenquem 2 ous en un plat i els batim
2. agafem una sartén i li posem un xorret d'oli
3. Heu volquem tot i heu girarem.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Amanida



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: **Israa**

Nacionalitat: **Marroquí**



Ingredients

- Tomaca
- Ceba
- Tonyina
- Sal
- oliva



Instruccions

Primer tallem en trossets xicotets els ingredients. Després els posem en un bol, ho mesclem tot i li afegim sal. Esta seria l'amanida marroquina.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Galetes de xocolata



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Lola

Nacionalitat: Espanyola



Ingredients

- 2 ous, 2 cullerades de farina, mantega, canella, sal, sucre, llet, xocolata blanc.



Instruccions

Primer agafem un bol, afegim 2 ous i els batem amb una batedora o una cullera. Afegim 2 cullerades de farina, mesquem, i després afegim 2 cullerades de mantega, 3 cullerades de canella i un poquet de sal, 3 cullerades de sucre i 5 cullerades de llet i xocolata fos. Ho posem al forn a 180 °C durant uns 20-25 minuts. Bon profit!

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Arepa Reina pepiada



- ☐ Vegetarià
- ☐ Vegà
- ☐ Sense lactosa
- ☐ Sense gluten
- ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Luciano

Nacionalitat: Veneçolà



Ingredients

Farina pa, sal al gust, pollastre, alvocat, coriandre, maionesa, mostassa, llima, pebre al gust.



Instruccions

En un bol es posa aigua, sal i la farina de pa es mescla fins a aconseguir una massa, es formen boletes i s'aplasten. Posar-les en una paella fins que es doren pels dos costats. Farcit: mesclar tots els ingredients: pollastre, alvocat, maionesa.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Saltejat de quinoa i fesols



- ☒ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: **Matthew**
Nacionalitat: **Veneçolà**



Ingredients

1 tassa de quinoa cuita,
1 tassa de fesols negres,
1 tassa de cigrons,
1 tassa de blat de mora
1 prebrot vernell picat,
1ceba



Instruccions

Barrejar la quinoa cuita amb els fesols, cigrons, vegetals i alvocat. Bateu la llimona, oli, sal i pebre, i aboqueu-la sobre l'amanida, cullera da dóli dóliva, sal i pebre.

LA MEUA RECEPТА

NOM DE LA RECEPТА: Ensalada de salmó



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

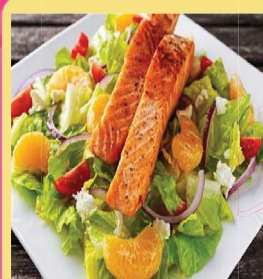
Nom alumne: **Máximo**

Nacionalitat: **Xile**



Ingredients

- Lloms de salmó,
1 carabasseta,
1 pastanaga,
1/2 pimentó roig,
1/2 ceba, 1 llima o
llimeró,
2 cullerades d'oli
d'oliva, sal i pebre



Instruccions

1. Precalfar el forn a 180 C. 2. Tallar les verdures: carabasseta en rodanxes pastenya en tires o rodanxes fines, tallar el pimentó i ceba en tires. 3. Posar les verdures en una safata de forn amb paper vegetal. 4. Amanir amb oli d'oliva, sal, pebre i herbes i mesclar bé. 5. Enformar les verdures durant 10 minuts primer. 6. Afegir el salmó al costat de les verdures. 7. Posar rodanxes de llima sobre el salmó i un xorret d'oli. 8. Enfornar 12 o 15 minuts més, fins que el salmó estiga tendre

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Mtewen



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☒ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Mehdi

Nacionalitat: Argelia



Ingredients

1 ceba, 6 dents d'all, 1 cullerada de mantega clarificada, 1 cullerada d'oli, ½ cullerada de comí, pebre, 1 tassa menuda de cigrons remullats, ametles torrades, 250 grams de carn picada, 300 grams de carn de corder.



Instruccions

En una cassola posem la mantega clarificada i l'oli, i afegim trossos de carn. Daurem uns minuts per tots els costats perquè agafen un color daurat bonic. Afegim la ceba ratllada i el puré d'all i deixem coure uns minuts més. Després afegim el comí, el pebre i la sal. Cobrim la carn amb aigua calenta per no interrompre la cocció i afegim els cigrons. Tapem i deixem reposar uns 40 minuts o més, depenent de la carn. Mentrestant, preparem la carn picada afegint comí, pebre, sal i un poc de ceba, puré d'all i ous, i batem fins a obtenir una pasta de carn.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Arepa de choclo



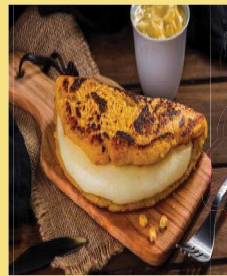
- ☒ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Ronald
Nacionalitat: Colombia



Ingredients

- *4-5 tasses de choclo
- *1 tassa de formatge fresc
- *1-2 cullerades de sucre
- *1/2 de cullerada de salt
- *100g de mantega



Instruccions

Amb un xiscler desgrana el *choclo i possa-ho en una tassa, després llava amb aigua i escorre-ho. Col·loca els grans de *choclo en la liquadora i possa la mantega, sucre. A continuació, possa la mescla en un bol i incorpora el formatge. Per últim precalenta la paella i cuina a foc mitjà durant 4 minuts

LA MEUA RECEPТА

NOM DE LA RECEPТА: Cuscus marroquí



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☒ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: **Safae El Agri**

Nacionalitat: **Marroquí**



Ingredients

Sèmola de cuscús 1 tassa (aprox. 200 g),
aigua o caldo de verdures 1 tassa (la
mateixa mesura que el cuscús), cigrons
cuïts 1/2 pot (ben esbandits), verdures
fresques: 1 carlota ratllada, 1/2
carabasseta picada i un grapat de
tomaques cherry. Proteïna ràpida:
pollastre esmicolat (pots usar el
pollastre rostit) o tofu a la planxa. Per a
assaonar: oli d'oliva verge extra, sal,
pebre i una pessic de comí o cúrcuma.



Instruccions

- Hidratar el cuscús:** posa a bullir l'aigua o el caldo amb una mica de sal i una cullerada d'oli. Quan bulla, apaga el foc, afegeix el cuscús, tapa i deixa reposar 5 minuts.
- Saltejat o mescla:** si tens pressa, mescla el cuscús amb les verdures tallades. - Opció saltejada: mentre el cuscús reposa, salteja la carabasseta i la carlota en una paella amb un raig d'oli durant 4 minuts. Afig els cigrons al final.
- Esgranar:** destapa el cuscús i usa una forqueta per separar els grans amb cura perquè no s'apeguen.
- Muntatge final:** junta el cuscús amb les verdures, els cigrons i el pollastre. I ja està, el cuscús està llest.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Llenties



- ☒ Vegetarià ☐ Vegà ☒ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

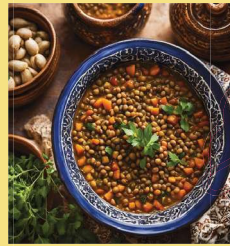
Nom alumne: Safae lafrouji

Nacionalitat: Marroquí



Ingredients

- Llenties, ceba, all, tomaca, carlota, creïlla, oli d'oliva, 1 litre d'aigua.



Instruccions

En una paella posem aigua calenta, afegim tomaca ratllada i una tassa de tomaca triturada. Afegim ceba tallada en trossets xicotets i, a continuació, trossos quadrats de creïlla. Tallem la carlota en rodanxes. Afegim una cullerada d'all picat i dues cullerades grans d'oli d'oliva.

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: Porc agredolç



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Sofia

Nacionalitat: Xina

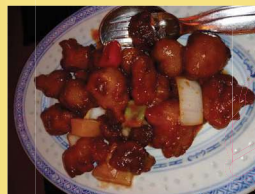


Ingredients

- 250 g de porc (prèviament tallat), pimentó, ceba, xampinyons, all, sal, pebre, farina.

Arrebossat: Mig litre de llet, una miqueta de sal.

Salsa: Salsa agredolça, quètxup, sucre, vinagre i salsa de soja.



Instruccions

Primer salpebrem la carn, després li afegim salsa de soja, tapem i deixem reposar 30 minuts mentre es prepara l'arrebossat. En un bol, afegim la llet, la farina per a arrebossar i una pessic de sal, i mesclem fins que quede espés. Posem la carn en la mescla i, després, afegim mig litre d'oli en una paella i fregim els trossos de carn fins que queden daurats. Pel que fa a les verdures, les tallem a trossets. Per a la salsa, la posem en una paella: afegim 100 g de quètxup, 100 g de sucre, 3 cullerades de vinagre i una cullerada de salsa de soja, i ho deixem bullir uns 3 minuts aproximadament. Finalment, en un wok, afegim 3 cullerades d'oli, el deixem calfar, afegim les verdures i les sofregim durant 3 minuts. Afegim la salsa i remenem durant un minut. Bon profit!

LA MEUA RECEPTA

NOM DE LA RECEPTA: TÉ



- ☐ Vegetarià ☐ Vegà ☐ Sense lactosa
☐ Sense gluten ☐ Baixa en carbohidrats

Nom alumne: Walid

Nacionalitat: Marroc



Ingredients

• Aigua , sucre , menta.



Instruccions

Primer calentem l'aigua, després posem la menta i 5 minuts després el sucre.