

ACTIVITATS  
**TARDOR**  
**2020**

Cuina i gastronomia

**Canelons dolços i salats**

A càrrec de la Glutoniana.

**Guia d'elaboració**



# CURS ON-LINE DE CANELONS DOLÇOS I SALATS

---

## Glutoniana

Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau (Tarragona)

Tarragona, 1 de desembre de 2020

### CANELONS

Els canelons tenen el seu origen a Itàlia, es diu que va ser un compositor, Gioachino Rossini qui els va crear o perfeccionar (Canneloni allà Rossini). Curiosament són més coneguts a Catalunya o d'altres països com Argentina, Uruguay o Costa Rica. Una massa quadrada que es pot farcir de centenars d'ingredients diferents.

### LES RECEPTES DEL TALLER

- Canelons tradicionals de carn.
- Canelons d'espínacs.
- Canelons de bolets.
- Salsa beixamel.
- Canelons de pinya i nabius
- Cannoli sicilians.

**TOTES LES RECEPTES DEL TALLER PODEN CUINAR-SE AMB INGREDIENTS  
SENSE GLUTEN I SENSE LACTOSA (aptes per a celíacs i intolerants a la lactosa).**

**S'HAN DE BUSCAR INGREDIENTS APTES AIXÍ COM CONTROLAR EL TEMA DE  
LA CONTAMINACIÓ ENCREUADA.**

**(Veure notes a cada recepta).**



## CANELONS TRADICIONALS DE CARN



### Ingredients:

- ❖ 1 pit de pollastre
- ❖ 500 g. de carn picada de porc i vedella (mig i mig)
- ❖ 1 ceba
- ❖ 3 cullerades de tomàquet al natural triturat o 1 tomàquet gran sencer
- ❖ Una mica de pernil salat
- ❖ 1 copeta de xerès sec o conyac
- ❖ Una o dues llaunes de paté
- ❖ Oli d'oliva
- ❖ Sal i pebre negre molt
- ❖ Salsa beixamel
- ❖ Formatge ratllat per gratinar
- ❖ Plaques per canelons, pasta de canelons seca o pasta fresca (també els podem fer amb crepes i estan molt bons, algunes receptes: <https://glutoniana.com/category/crepes/>)

### Elaboració:

1. El dia abans, millor perquè reposi el farciment, preparar la carn.
2. En una paella gran daurar la carn, la ceba i el tomàquet a foc mitjà.
3. Quan ja estigui gairebé feta, afegir el xerès o conyac i deixar reduir. Quan estigui preparat apagar el foc. El temps dependrà de la quantitat de carn, en una hora o menys sol estar. Deixar reposar. Afegir el paté i barrejar.
4. Picar i reservar tapat un cop estigui refredada la mescla del tot.

5. L'endemà, farcir els canelons. Depenent del tipus de massa, l'hauréu de coure o deixar en remull.
6. Preparar la salsa beixamel, val més que sobri que en falti. Si en sobra, podem fer-la servir un altre dia.
7. Greixar una safata apta per a forn. Posar una capa de beixamel, a sobre els canelons i acabar de cobrir amb més beixamel. Repartirem formatge ratllat per sobre i unes petites porcions de mantega.
8. Deixar escalfar una mica els canelons si ja estaven freds i, finalment, gratinar fins que el formatge estigui daurat. Ja els podem servir.

#### **NOTES I CONSELLS SOBRE LA RECEPТА:**

- ❖ Els canelons es poden fer també amb la carn amb la qual preparam l'escudella.
- ❖ Si volem provar uns canelons diferents, en lloc de preparar-los amb pasta per canelons, ho podem fer amb crepes.
- ❖ **Celiacs i intolerants a la lactosa:** podem picar la carn a casa o demanar que ho facin a la carnisseria netejant bé la màquina de picar. Hem de comprovar que sigui sense gluten i/o sense lactosa: les espècies, la beixamel, la pasta dels canelons, el paté i el formatge ratllat. Si fem creps han de ser amb marques sense gluten i sense lactosa.

**FONT RECEPТА: GLUTONIANA**



## CANELONS D'ESPINACS



### Ingredients:

- ❖ 1 bossa gran d'espínacs
- ❖ 1 cullerada de pinyons o algun altre fruit sec picat (amb nous queden molt bons)
- ❖ 2 cullerades de cansalada picada o pernil salat
- ❖ 2 cullerades de formatge fresc picat
- ❖ Oli d'oliva
- ❖ Sal, pebre negre molt
- ❖ Plaques de canelons
- ❖ Beixamel i formatge ratllat

### Elaboració:

1. Bullir els espínacs, molt pocs minuts. Escórrer bé i reservar.
2. En una paella amb una mica d'oli, sofregir una mica la cansalada o el pernil, afegir els fruits secs i el formatge. Deixar coure una mica més i incorporar els espínacs. Remenar per fer que tots els ingredients es mesclin bé. Reposar una mica, així a l'hora de farcir-los no ens cremarem.
3. Farcir els canelons. Depenent del tipus de massa, l'hauré de coure o deixar en remull.
4. Preparar la salsa beixamel, val més que sobri que en falti. Si en sobra, podem fer-la servir un altre dia.
5. Greixar una safata apta per a forn. Posar una capa de beixamel, a sobre els canelons i acabar de cobrir amb més beixamel. Repartirem formatge ratllat per sobre i unes petites porcions de mantega.
6. Deixar escalfar una mica els canelons si ja estaven freds i, finalment, gratinar fins que el formatge estigui daurat. Ja els podem servir.

### NOTES I CONSELLS SOBRE LA RECEPТА:

- ❖ **Celíacs i intolerants a la lactosa:** vigilar amb la marca de fruits secs, les espècies, les plaques dels canelons i amb la beixamel, han de ser sense gluten i sense lactosa.

**FONT RECEPТА: GLUTONIANA**



## CANELONS DE BOLETS



### Ingredients:

- ❖ 250 g. de bolets variats frescos
- ❖ 2 pastanagues grans
- ❖ 1 gra d'all tallat ben petit
- ❖ Una ceba petita o 1 porro, tallat ben petit
- ❖ 3 cullerades de tomàquet triturat
- ❖ Oli d'oliva
- ❖ Farigola, pebre negre molt, sal
- ❖ Plaques de canelons
- ❖ Beixamel blanca o de tomàquet
- ❖ Formatge ratllat

### Elaboració:

1. Netejar bé els bolets, amb poca aigua, així no perden el seu sabor. Picar a trossos petits, guardar alguns per decorar.
2. En una paella amb una mica d'oli, sofregir l'all, el porro o ceba i deixar coure a foc mitjà. Afegir les pastanagues netes, pelades i tallades a taquets. Quan estigui quasi cuit, afegir els bolets ben picats i finalment el tomàquet. Han de quedar cuits però no molt. Reservar.
3. Farcir els canelons. Depenent del tipus de massa, l'hauré de coure o deixar en remull.
4. Preparar la salsa beixamel, val més que sobri que en falti. Si en sobra, podem fer-la servir un altre dia. Amb aquesta recepta una beixamel amb tomàquet anirà molt bé.
5. Greixar una safata apta per a forn. Posar una capa de beixamel, a sobre els canelons i acabar de cobrir amb més beixamel. Repartirem formatge ratllat per sobre i unes petites porcions de mantega.
6. Deixar escalfar una mica els canelons si ja estaven freds i, finalment, gratinar fins que el formatge estigui daurat. Ja els podem servir.

### NOTES I CONSELLS SOBRE LA RECEPTA:

- ❖ A aquests canelons se'ls hi pot afegir una mica de carn picada (mig porc i mig vedella). Però sense la carn també estan molt bons.
- ❖ **Celíacs i intolerants a la lactosa:** vigilar amb les espècies, les plaques dels canelons i amb la beixamel, han de ser sense gluten i sense lactosa.

**FONT RECEPTA: GLUTONIANA**





# SALSA BEIXAMEL

(Sense gluten i sense lactosa)



## Ingredients:

- ❖ 600 ml de llet de vaca o sense lactosa o amb alguna beguda vegetal sense sucre
- ❖ 50 g de farina sense gluten i sense lactosa (o 25 g. de farina d'arròs i 25 g. de fècula de patata o midó de blat de moro sense traces)
- ❖ 1 cullerada de mantega sense gluten i sense lactosa (o una altra d'oli si no podeu derivats de la llet)
- ❖ 1 culleradeta d'oli
- ❖ nou moscada (sense traces)
- ❖ sal

## Elaboració:

1. Fondre la mantega i afegir l'oli.
2. Afegir la farina i donar-li unes voltes amb una cullera de fusta.
3. Anar afegint la llet (calenta) i no parar de remenar amb les varetes perquè no es formin grumolls, fins que tingui la consistència desitjada.
4. Si la fem amb fècula de patata o midó de blat de moro, afegir diluïda amb llet a la salsa, i deixar que s'espesseixi.

## NOTES I CONSELLS SOBRE LA RECEPТА:

- ❖ Si no heu d'evitar el gluten, lactosa o làctics de la vostra dieta, podeu fer la recepta normalment sense haver de buscar marques específiques dels ingredients.
- ❖ Si podeu menjar blat, es pot fer amb farina comuna de blat.
- ❖ Segons a quin tipus de canelons, els va molt bé una beixamel amb salsa de tomàquet. Preparem la salsa beixamel i, quan ja estigui quasi cuita, li podem afegir dues o tres cullerades de salsa de tomàquet fregida.

**FONT RECEPТА: GLUTONIANA**



## CANELONS DE PINYA AMB IOGURT I FRUITES



### Ingredients (les quantitats dependran de quants comensals sigueu):

- ❖ Pinya natural
- ❖ Gerds
- ❖ Iogurt natural
- ❖ Endolcidor al gust: edulcorant, sucre, xarop d'atzavara, etc.
- ❖ Fulles de menta per picar i algunes per decorar
- ❖ Oblees d'arròs

### Elaboració:

1. Netejar i pelar la fruita, depenen del que triem. Picar-la a dauets petits.
2. Endolcir el iogurt.
3. Picar unes quantes fulles de menta i afegir a la fruita. Posar una mica de iogurt a la fruita i mesclar tot. Reservar el que sobri.
4. Posar a remull les oblees d'arròs uns minuts fins que es puguin doblegar. Treure de l'aigua i posar sobre un drap net.
5. Afegir al mig la mescla de fruita i iogurt. Anar doblegant amb compte que no es trenqui l'oblea, no posar molt de farcit, tancar bé. Si ens costa que no es trenquin, poden posar-ne dues en lloc d'una.
6. Posar a sobre una safata de servir o posar directament en plats individuals. Decorar amb gerds i fulles de menta. Servir amb el iogurt que ha sobrat.

### NOTES I CONSELLS SOBRE LA RECEPTE:

- ❖ Aquesta recepta és molt versàtil i la podeu preparar canviant una mica les fruites i fent servir les de temporada. No fer d'un dia per un altre, millor tenir tot preparat i decorar a l'últim moment.
- ❖ **ALTRES VERSIONS:** en lloc de iogurt, farcir amb mató endolcit i alguna fruita; en lloc de decorar amb menta posar ametlla, festuc o avellana picada; farcits amb crema pastissera amb fruites o sense, etc.
- ❖ **Celíacs i intolerants a la lactosa:** el iogurt ha de ser sense lactosa si és el cas i mirar traces dels edulcorants o xarops i les oblees.

**FONT RECEPTE: GLUTONIANA**





# CANNOLI SICILIANI



### **Ingredients massa (uns 15 canonets):**

- ❖ 300 g. de farina per a postres
- ❖ 3 ous
- ❖ 20 g. de sucre (pot ser tot o una part de sucre morè)
- ❖ Opcional: sucre avainillat, canyella o culleradeta d'espècies moltes aromàtiques (clau, canyella, gingebre, etc.)
- ❖ 50 g. de mantega o llard de porc, punt pomada
- ❖ Una mica de sal
- ❖ Una clara d'ou batuda o aigua (per enganxar els canonets)
- ❖ Per fregir: oli d'oliva suau o oli de gira-sol
- ❖ Sucre glaç per empolvorar
- ❖ Versió amb cacau: es podria substituir una cullerada de farina per cacau pur en pols sense sucre
- ❖ Per farcir: màniga pastissera d'un sol ús

### **Ingredients pel farciment:**

- ❖ 500 g. de formatge Ricotta o Mató
- ❖ 125 g. de sucre glas
- ❖ 100 g. o menys de fruita confitada variada
- ❖ Una cullerada de xips de xocolata

### **Elaboració (es pot preparar amb pastadora, però també a mà sense problema):**

1. El dia abans, posar en un colador el formatge perquè deixi anar la seva part líquida. Podem tapar-lo i posar-lo sobre un bol a la nevera. Aquest líquid el podem guardar i fer servir per preparar bescuits, magdalenes o pans.
2. En un bol gran afegir la farina, el sucre, la sal i els saboritzants, barrejar una mica. Afegir també els ous batuts i la mantega o llard. Barrejar tota la massa fins a aconseguir que estigui ben lligada. Si l'ambient és molt sec, podem afegir aigua a cullerades, no molta de cop.
3. Quan estigui tota ben pastada, formar una bola, embolicar en film transparent i guardar a la nevera uns 20 minuts.
4. Treure de la nevera, partir en diverses parts i, amb ajuda d'un corró, estendre ben fina. Greixar els rotlles. Ajudant-nos d'un emplatador d'uns 10 cm. tallar diversos cercles i anar folrant els rotllets, quan arribem a la fi, podem enganxar-los amb una mica de clara d'ou o aigua. Unir de nou tota la massa tallada fins a acabar-la.
5. En un cassó una mica profund, escalfar l'oli per fregir. Anar afegint els canonets per fregir, màxim dos. Donar-los la volta amb molta cura i, quan estiguin fregits, passar a un plat amb paper absorbent, perquè es quedi allà l'oli sobrant. Quan no cremi tant i amb molt compte, treure els canonets per tornar a folrar amb més massa.
6. **Preparar el farcit:** barrejar el formatge amb el sucre i les fruites o les llavors de xocolata. Millor posar-ho amb una màniga pastissera.
7. Omplir els canonets abans de servir, si els deixem molta estona amb el farciment, es pot humitejar la massa i no estarien tan cruixents.
8. Passar a un plat o safata de servir i col·locar de manera decorativa, uns sobre els altres. Escamar sucre glaç per sobre.

## NOTES I CONSELLS SOBRE LA RECEPТА:

- ❖ Aquestes postres italianes tenen moltes versions depenent de la zona. Són típiques menjar-les en Carnestoltes, però es troba en moltes pastisseries durant tot l'any.
- ❖ És important que la massa quedi fineta perquè quedi més cruixent i no es trenqui durant el fregit. També perquè no siguin unes postres pesades.
- ❖ El farciment típic és amb la base de ricota (mató) i de vegades amb mascarpone. Però es poden preparar amb crema pastissera o altres, crema de xocolata, etc.
- ❖ Si ens sobra farciment, es pot guardar per fer uns gotets dolços. Es posa galeta picada al fons i a sobre una mica d'aquest farciment. Es serveix fresquet.
- ❖ **Celíacs i intolerants a la lactosa:** es pot utilitzar la farina per a postres de Schär (Mix C-Mix Dolci). I marques aptes dels saboritzants, mantega, sucre glaç i cacau.

**FONT RECEPТА: GLUTONIANA**

Gràcies per assistir al curs! □



### LLIBRE RECEPTES SENSE GLUTEN I SENSE LACTOSA

<https://glutoniana.com/2019/03/19/mi-libro-las-recetas-de-glutoniana/>

Mònica Roig

Telf.: 677 770 964

Web: <http://glutoniana.com/>

Mail: [glutoniana@hotmail.com](mailto:glutoniana@hotmail.com)

Facebook: <https://www.facebook.com/glutoniana.lasrecetasdeglutoniana>

Twitter: <https://twitter.com/glutoniana>

Instagram: <https://instagram.com/glutoniana/>

Pinterest: <https://www.pinterest.com/glutoniana/>

Dossier preparat per: Mònica Roig - Glutoniana - <http://glutoniana.com/>

**PROHIBIDA LA SEVA REPRODUCCIÓ, DIFUSIÓ I MODIFICACIÓ**

**SENSE PERMÍS ESCRIT DE L'AUTORA.**

