

6È "YO PONGO"

INTERNACIONAL DE TARRAGONA

3 d'agost de 2017
Espai La Palmera

6È "YO PONGO" INTERNACIONAL DE TARRAGONA

NOM DEL PLAT: Brigadero

PAÍS: Brasil



Ingredients:

1. Dues llaunes de llet condensada
2. Una barra de mantega
3. Vuit cullerades de xocolata en pols
4. Una cullerada de coco en pols
5. Una tassa de granets de xocolata

Preparació del plat:

1. Desfeu la mantega.
2. Barregeu la llet condensada, la mantega, la xocolata en pols i el coco en una olla a foc lent.
3. Durant 20 minuts barregeu la mescla fins que quedi espèssa.
4. Retireu-la del foc i deixeu que es refredi i feu-ne boletes.

Què et recorda, el plat?

Em recorda les festes d'aniversari quan era petita.

6È "YO PONGO" INTERNACIONAL DE TARRAGONA

NOM DEL PLAT: Pebrot escalivat

PAÍS: Espanya



Ingredients:

1. Pebrots vermells grans
2. Oli d'oliva verge extra
3. Sal
4. Cibulet

Preparació del plat:

1. Untem bé els pebrots amb l'oli i els col·loquem en una safata dins del forn preescalfat a uns 180 °C.
2. A la meitat de cocció, a uns 25 minuts, els donem la volta.
3. Deixem que es refredin i els pelem i els tallem en tires, oli, sal i cibulet tallat.

Què et recorda, el plat?

Em recorda l'estiu i els sopars a la platja.

6È "YO PONGO" INTERNACIONAL DE TARRAGONA

NOM DEL PLAT: Pastís de mantega

PAÍS: Centre-Europa



Ingredients:

1. $\frac{1}{3}$ de farina
2. $\frac{1}{2}$ cullera de llevat en pols
3. $\frac{1}{4}$ de cullera de sal
4. $\frac{1}{4}$ de cullera de canyella en pols i de vainilla
5. $\frac{1}{3}$ de tassa de sucre morè
6. $\frac{1}{2}$ tassa de mantega
7. Oú i nata agra

Preparació del plat:

1. Barregem la farina, el llevat, la canyella i la sal.
2. Hi afegim el sucre i la mantega.
3. En un altre bol, barregem la nata agra, l'ou i la vainilla i ho afegim a la resta de mescla.
4. Ho posem al forn a 180°C durant 25 minuts.

Què et recorda, el plat?

A les festes d'aniversari i els diumenges.

6È "YO PONGO" INTERNACIONAL DE TARRAGONA

NOM DEL PLAT: Truita espanyola

PAÍS: Espanya



Ingredients:

1. Quatre ous
2. Tres patates grosses
3. Una ceba mitjana
4. Un raig de llet
5. Oli i sal

Preparació del plat:

1. Peleu les patates i les tallev a daus.
2. Peleu la ceba i tallev-la a trossets.
3. Fregiu-ho tot en una paella fins que quedi daurat.
4. Barregeu-ho tot amb els ous batuts i el raig de llet.
5. Poseu la mescla al foc i rossegeu-la pels dos costats, girant-la.

Què et recorda, el plat?

La meva àvia, que la feia boníssima.

6È "YO PONGO" INTERNACIONAL DE TARRAGONA

NOM DEL PLAT: Croquetes de quinoa
amb espinacs

PAÍS: Andalusia



Ingredients:

1. Una tassa de quinoa
2. Espinacs
3. Api
4. Una ceba
5. Tres ous
6. Oli d'oliva
7. Tofu ratllat
8. Pa ratllat
9. Sal i nou moscada

Preparació del plat:

1. Poseu a remullar la quinoa durant 15 minuts i després cuineu-la amb aigua durant 15 minuts.
2. Tallem els espinacs i els bullim amb l'api. Barregem la quinoa amb els ous en una paella, hi afegim sal i nou moscada i en fem croquetes rebossades amb el pa i fregim.

Què et recorda, el plat?

Els dinars vegetarians.

6È "YO PONGO" INTERNACIONAL DE TARRAGONA

NOM DEL PLAT: Papas a la huancaina

PAÍS: Perú



Ingredients:

1. 300 g de formatge fresc i un quilo de patates i quatre ous
2. 1/2 tassa de llet vaporitzada i 250 g d'olives
3. Una cullerada d'all mòlt
4. Un paquet de galetes de soda
5. Dues cullerades d'oli vegetal i sal al gust

Preparació del plat:

1. Bulliu les patates durant dos minuts per poder treure'n la pell.
2. Poseu en una liquidadora el formatge, la llet, l'all mòlt, l'oli i les galetes de soda per fer la crema.
3. Tallem les patates en làmines, hi posem la salsa i ho decorarem amb les olives.

Què et recorda, el plat?

És un dels plats que més m'agraden del Perú.

6È "YO PONGO" INTERNACIONAL DE TARRAGONA

NOM DEL PLAT: Gaspatxo andalús

PAÍS: Granada



Ingredients:

1. Dos pebrots verds
2. 250 g de tomàquet madur
3. 80 g de molla de pa
4. Un cogombre mitjà
5. 2 cullerades de vinagre i 5 d'oli
6. 20 ametlles torrades
7. Dos alls
8. Sal i pebre

Preparació del plat:

1. Posem la molla de pa en un morter i hi tirem el vinagre i l'oli i en fem una pasta.
2. Triturem el cogombre, alls, pebrot verd, tomàquet, ametlles torrades i ceba.
3. Unim les dues barreges i hi posem sal i pebre al gust.

Què et recorda, el plat?

Em recorda l'estiu perquè el tomàquet és de temporada.

6È "YO PONGO" INTERNACIONAL DE TARRAGONA

NOM DEL PLAT: Ocra o bhindi

PAÍS: Pakistan



Ingredients:

1. 450g d'ocra (bhindi) assecada i tallada
2. Una ceba picada i un tomàquet
3. Una cullerada de gíngebre, d'all amb pasta, de pols de xile vermell i de garam masala en pols
4. Una cullerada de coco en pols, oli i sal

Preparació del plat:

1. Fregiu la ceba picada i afegiu-hi l'all, el gíngebre, la cúrcuma, el xile en pols, el garam masala i per últim l'ocra.
2. Hi afegim la resta de condiments i el tomàquet. Ho barregem bé.
3. Ho tapem i ho cuinem fins que l'ocra canviï de color.

Què et recorda, el plat?

Em recorda el viatge que vaig fer a Pakistan.

6è "YO PONGO" INTERNACIONAL DE TARRAGONA

NOM DEL PLAT: Bombes de la Barceloneta

PAÍS: Catalunya



Ingredients:

1. 500 g de carn picada
2. 500 g de patata del bufet
3. Dues cebes i dos alls
4. Una caiena
5. Una cullerada de pebre vermell picant i dolç
6. Sal i pebre
7. Tres ous, pa ratllat i oli

Preparació del plat:

1. Pelem les patates, les bullim i després les xafem.
2. Fregim la ceba i hi afegim la carn amb el pebre picant i dolç.
3. Barregem la patata amb la carn, en fem boles de 80 g i les congelem.
4. Les arrebossem amb el pa i els ous i les fregim.

Què et recorda, el plat?

Em recorda els sopars amb amics de tapes.

6è "YO PONGO" INTERNACIONAL DE TARRAGONA

NOM DEL PLAT: Fartons

PAÍS: País Valencià



Ingredients:

1. 100 ml d'aigua i d'oli
2. 50 g de llevat
3. 600 g de farina de força
4. 2 ous
5. 100 g de sucre
6. 1/2 cullerada de sal
7. 100 g de sucre de llustre

Preparació del plat:

1. Mesquem la sal, la farina i fem un volcà per posar-hi els ous i el sucre al mig.
2. Desfem el llevat amb aigua tèbia i hi afegim l'oli.
3. En fem una bola i ho deixem reposar 30 minuts.
4. Fem la forma dels fartons i els coem a 180°C durant 15 minuts.

Què et recorda, el plat?

L'estiu, perquè refresca i alimenta.

6È "YO PONGO" INTERNACIONAL DE TARRAGONA

NOM DEL PLAT: Tollito amanit

PAÍS: Perú



Ingredients:

1. 400 g de gorg (peix, to-lló)
2. Un tomàquet, una ceba i una llimona
3. Tres alls
4. Arròs blanc
5. Coriandre
6. 1/2 tassa de pastanaga cuita

Preparació del plat:

1. Bullim el gorg i l'esmicolem.
2. Piquem el tomàquet, la ceba, els alls i ho fregim lleugerament.
3. Hi afegim el gorg i abans de treure'l del foc hi afegim una mica de llimona i coriandre.
4. Ho servim amb arròs i pastanagues bullides.

Què et recorda, el plat?

Em recorda molt la meva terra i a la meva família.

6È "YO PONGO" INTERNACIONAL DE TARRAGONA

NOM DEL PLAT: Empanada

PAÍS: Galícia



Ingredients:

1. Massa per a empanadilla
2. Un pebrot verd, mig de vermell
3. 2 cebes
4. 250 g de tomàquet triturat
5. 200 g de tonyina
6. Una llauna d'olives farcides, dos ous, oli i sal

Preparació del plat:

1. Tallem la ceba, els pebrots i ho fregim. Hi afegim el tomàquet i la tonyina.
2. Hi afegim l'ou bullit i les olives. Estenem la massa i posem la mescla a dins i ho tapem amb més massa. Segellem la massa i hi fem forats petits. Ho posem al forn a 180°C durant 45 minuts.

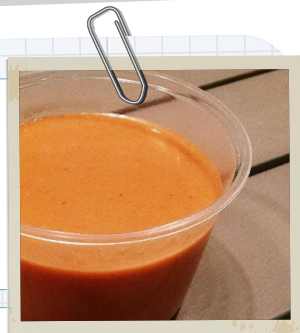
Què et recorda, el plat?

Em recorda la meua família de Galícia.

6è "YO PONGO" INTERNACIONAL DE TARRAGONA

NOM DEL PLAT: Gaspaxo
d'ametlles

PAÍS: Catalunya



Ingredients:

1. Dos pebrots verds
2. 250 g de tomàquet madur
3. Ametlla en pols crua
4. Mig cogombre i una ceba
5. 2 cullerades de vinagre i 5 d'oli
6. Dos alls
7. Sal i pebre

Preparació del plat:

1. Triturem el cogombre, alls, pebrot verd, tomàquet i la ceba.
2. Hi afegim l'ametlla en pols crua i ho friturem fins que quedi tot integrat.
3. Hi afegim el vinagre, l'oli, sal i pebre segons el gust.

Què et recorda, el plat?

Em recorda els gaspatxos que em feia la meua àvia.