

CALAMARS FARCITS									
INGREDIENTS PER A 5 ALUMNES									
PEL FARCIT					NECESSITATS				
Carn picada vedella	0.35	kg		<p>Barrejar tots els ingredients per aconseguir una massa homogènia.</p> <p>Tots ens ingredients han d'estar picats.</p> <p>Reservar en màniga i en fred.</p>	La paella per 5	1	unit.		
Carn picada de papada de porc	0.15	kg	RAL D'AVINYÓ		Espàtula	1	unit.		
Julivert	1	unit	XARXA PAGESA		Ganivets	2	unit.		
Potes de calamar	0.06	kg			Taula de tallar	2	unit.		
Ou	0.02	kg	LIDEROU S.L.						
Sal	0.001	kg							
Pebre	0.001	kg							
PEL BROU FOSC DE PEIX					NECESSITATS				
Ceba	1	unit	XARXA PAGESA	<p>Fem una bresa (verdures del brou) tallant les verdures a talls grans (Mirepoix).</p> <p>Sofregim les verdures, afegim els crancs i els saltem fins que quedi tot ben daurat. Un cop daurat, afegim la cullerada sopera de pebre vermell.</p> <p>Desglàçar amb vi blanc abans que es pugui cremar el pebre vermell. Deixem reduir l'alcohol del vi. Mullem amb els 3 litres d'aigua i bullim 25 minuts des de l'arrencada del brou. Bullir a foc baix. Colem i reduïm el brou fins a 1,5 litres aprox. Reservar.</p>	Olla	1	unit		
Pastanaga	1	unit	XARXA PAGESA		Espàtula	1	unit		
Api	0.2	kg	XARXA PAGESA		Fogó	2	unit		
Porro	1	unit	XARXA PAGESA						
Cranc - peix	1	kg							
Pebre vermell dolç	0.01	kg							
Vi blanc	0.2	L							
Aigua	3	l							
PEL SOFREGIT					NECESSITATS				

All	2	unit	XARXA PAGESA	Fem un sofregit català: Picar l'all i enrossir-lo en una cassola amb una mica d'oli. Un cop ros, afegim la ceba i baixem el foc fins que sigui ben daurada. Afegim el tomàquet triturat i reduïm fins aconseguir que el tomàquet i la ceba quedin integrats.	Cassola baixa 25 cm	1	unit	
Ceba grossa	1	unit	XARXA PAGESA		Espàtula	1	unit	
Tomàquet triturat	0.5	kg			Fusta de tallar	1	unit	
Oli	0.3	kg			Ganivet	1	unit	
CALAMAR i altres					NECESSITATS			
Calamar mitjà	15	unit		Farcim els calamars amb l'ajut de la màniga, els tanquem amb un escuradents, enfarinar i fregir amb oli en una paella.	Cassola de 25 cm	1	unit	
Farina	0.2	kg			Fogó	-		
Oli	0.5	L			espàtula	-		
Patata	0.3	kg	XARXA PAGESA		Aranya	1	unit	
Anís líquid	0.01	kg			Màniga pastissera	1	unit	

ELABORACIÓ / MUNTATGE

A la cassola del sofregit, desglacem amb vi blanc i mullem amb brou de peix. Afegim unes patates tallades a puntes de ganivet, per tal que la fècula sigui un element de lligam més i deixar coure uns minuts. Afegim els calamars fregits i deixem fer xup xup. Al final, afegim una mica d'anís i julivert picat.