

TALLER DE CUINA DE MOLDAVIA 15/02/2019

Participants: Tatiana, Eli, Berta, Anna C, Anna M, Irene, Krisanghi, Yolanda, Pili, Carol, Alícia.

MENÚ

ZEAMA DE PUI MÂMÂLIGA CU FRIPTURA și legume ISVAR

Isvar (vi calent amb taronja)

Ingredients:

- 2l de vi de tetrabrik
- 2 cullerades soperes de sucre
- la pell de mitja taronja
- 1 culleradeta (de cafè) de pebre
- 1/2 poma tallada en juliana amb pell

Preparació: Posem a bullir el vi. Un cop bulli hi posem la poma i la pell de taronja i ho deixem 3 minuts. Passat aquest temps hi posem el sucre i el pebre. Retirem del foc i deixem reposar 3 minuts.



Zeama de pui (sopa de pollastre)

Ingredients per a 12 persones:

- 2 pollastres
- 4l d'aigua

- 6 patates
- 3 paquets de tallarines a l'ou fresques
- 3 pastanagues
- 1/2l de bors (sopa)
- Julivert fresc
- Anet
- Sal

Preparació: Es netegen els pollastres, es tallen. Tallem les patates a quarts petits i les pastanagues.

Posem l'aigua al foc i quan bulli hi fem el pollastre trossejat i deixem 30 minuts i anem traient l'escuma. Afegim les pastanagues i als 5 minuts afegim les patates i deixem 10 minuts més. Afegim 2 paquets de fideus i bullim 10 minuts més i afegim 3 cullerades soperes de sal. Afegim el julivert i l'anet picat i sense el tall, deixem 1 minut més i afegim el bors deixant bullir tot 5 minuts més. Parem el foc, tapem i deixem reposar.



Mâmâliga cu fripture si legume (polenta amb porc estofat)

Fripture

Ingredients:

- 3kg de carn de porc tallada a daus
- 2 cebes
- Oli
- Alls (1 cap)
- aigua
- Llaurer

- Sal

Preparació: Posem un bon raig d'oli en una cassola i sofregim la ceba tallada fins que estigui groga, afegim l'all laminat i el llaurer. Afegim la carn i fregim 3 minuts. Afegim 2 gots d'aigua i 3 cullerots de **bors** i 2 cullerades soperes de sal. Ho deixem coure durant 35 minuts.

Mâmâliga

Ingredients:

- 2kg de Polenta
- 2 iogurts grecs grans
- 1,5kg de lus (formatge fresc mescla d'ovella i vaca)
- Sal

Preparació: Posem a bullir 2,5l d'aigua amb 2 cullerades de sal. Anirem afegint la polenta a poc a poc i sense deixar de remenar amb les varetes durant uns 20 minuts. He de trobar una textura densa. Després del temps de cocció girarem la cassola a sobre d'una superfície neta (plat o safata) i deixarem que surti amb la pròpia calor. Emplatem posant la Polenta, el formatge esmollat i el iogurt grec.

Acompanyament

Legume (verdures)

Ingredients:

- 8 tomàquets
- 2 pastanagues
- 1 cap d'all
- 4 pebrots verds
- 2 pebrots vermells
- 2 cebes
- 3 carbassons
- 1 got d'aigua

Preparació: Tallem la ceba i els alls en juliana, els pebrots, els tomàquets i el carbassó a daus. Escalfem una paella amb oli, hi afegim la ceba. Quan està daurada hi posem els alls i als 2 minuts el tomàquet i anem remenant. Cinc minuts més tard hi tirem els pebrots, la pastanaga i el carbassó. Sofregim una estona i afegim un got d'aigua. Deixem coure i remenem de tant en tant fins que estigui al punt.

