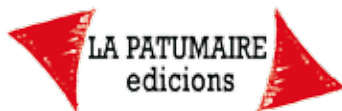


# La cuina del Tabaler petit

*70 receptes fàcils  
per a llepar-se'n els dits*

**Albert Prat**



**Agraïments:**

Podria omplir centenars de pàgines agraint el suport de familiars i amics, segurament em deixaria a algú, per això us vull donar a tots les gràcies. Gràcies a tots els que m'heu recolzat en aquesta vida, als que sempre esteu al meu costat i als que per desgràcia ja no hi sou.

**Agraïments especials:**

A l'Ana Martinez Garcia, per la seva gran col·laboració.

A l'Alberto Benavente, per tot la seva feina impagable.

A [www.cocina.es](http://www.cocina.es) pel seu afectuós suport.

A La Patumaire Edicions pel seu treball i la seva enorme paciència.

A tots i a cadascun d'ells, moltíssimes gràcies.

*A l'Ana, la meva dona, i als meus dos fills, la Saida i l'Ivan,  
amb tot l'afecte del món del vostre pare.*



# PRESENTACIÓ

Aquest llibre posa al nostre abast un ampli repertori de receptes per a aprendre a passar-nos-ho bé a la cuina, i per a fer-ho passar bé als nostres convidats. Es tracta d'un recull de pràctiques receptes, saboroses i nutritives, ràpides i fàcils de preparar. Una obra adequada tant per a homes com per a dones, pensada per als que comencen i també per a aquells que volen millorar els seus coneixements a la cuina.

En aquestes pàgines s'ofereixen receptes fàcils de fer i que no demanen gaire temps, adaptant-se així a l'ocupada societat actual.

La selecció ens traslladarà a diversos països a través dels plats de cuina internacional, amb ingredients habituals i fàcils de trobar, a l'abast de tots aquells a qui els agradi estar entre els fogons.

El receptari neix de la il·lusió de l'Albert Prat per a donar-nos a conèixer el seu art culinari i amb l'objectiu de gaudir de la cuina sense complicacions, elaborades

amb tècniques senzilles i adaptades a les cuines domèstiques. Amb el títol, *La cuina del Tabaler petit*, l'autor no ha deixat passar l'oportunitat de retre un petit homenatge al seu avi, Albert Prat —porta el seu mateix nom—, que va ser Tabaler de la Patum de Berga.

Hi trobarem 70 receptes explicades pas a pas amb un estil directe, de manera comprensible i amena perquè siguin tot un èxit. Amb un disseny i un contingut molt minimalista, hi trobarem, distribuïts per colors: entrants i aperitius, amanides, salses, canapès, sopes, peixos, carns, postres, etc., una recopilació de receptes de cuina internacional, totes elles acompanyades de fotografies a tot color.

Obre les seves pàgines i comença ja a enriquir la teva taula i a sorprendre els teus convidats!

Bon profit!

La Patumaire Edicions

# ÍNDEX

## de receptes

### ENTRANTS

|   |    |
|---|----|
| Amanida grega                           | 8  |
| Amanida de taronja i nous               | 10 |
| Amanida de fruites amb festucs          | 12 |
| Endívies farcides de tonyina i formatge | 14 |
| Amanida de préssec i gambes             | 16 |
| Amanida suïssa                          | 18 |
| Amanida de cranc                        | 20 |
| Amanida de formatge fresc i anxoves     | 22 |
| Tropicana de games                      | 24 |
| Amanida de canonges i alls tendres      | 26 |
| Amanida tèbia de bolets i bacó          | 28 |
| Amanida de pernil i poma                | 30 |
| Carpaccio de meló i síndria             | 32 |
| Crema freda de pèsols                   | 34 |
| Amanida de patata                       | 36 |
| Faves a la catalana                     | 38 |
| Kedgerie                                | 40 |
| Marmitako a la meva manera              | 42 |
| Paella a l'estil Tabaler petit          | 44 |
| Patates amb cloïsses                    | 46 |
| Patates amb sípia                       | 48 |
| Sopa de blat de moro                    | 50 |
| Canapès de cranc                        | 52 |
| Canapès de crema de paté                | 54 |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Canapès de pasta de gambes            | 56 |
| Canapès de salmó                      | 58 |
| Tabals de Patum                       | 60 |
| Rovellons aromatitzats a l'all        | 62 |
| Torrada de pernil i formatge de cabra | 64 |
| Alvocats farcits de gambes i formatge | 66 |
| Seitons casolans                      | 68 |
| Manitaria (xampinyons a la grega)     | 70 |
| Musclos al vapor                      | 72 |
| Patates Braves                        | 74 |
| Patates amb caviar                    | 76 |
| Pingus de Nadal                       | 78 |

### CARNS

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Pollastre amb salsa teriyaki     | 82  |
| Pollastre amb salsa sharkasiya   | 84  |
| Cuixes de pollastre a la llimona | 86  |
| Llom amb salsa de pastanagues    | 88  |
| Llom amb mostassa i mel          | 90  |
| Xai al forn                      | 92  |
| Vedella amb bolets               | 94  |
| Conill amb oli de llimona        | 96  |
| Matoke                           | 98  |
| Costella de porc a la taronja    | 100 |

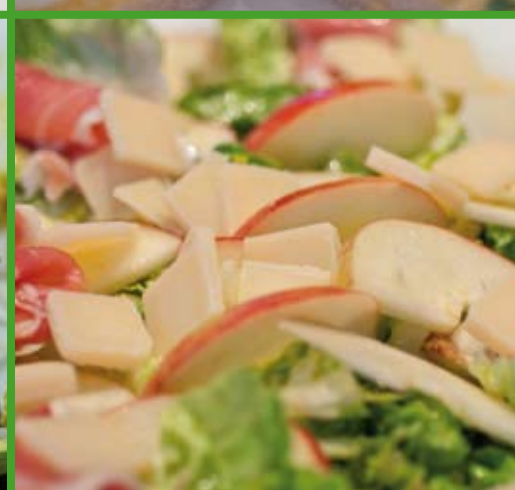
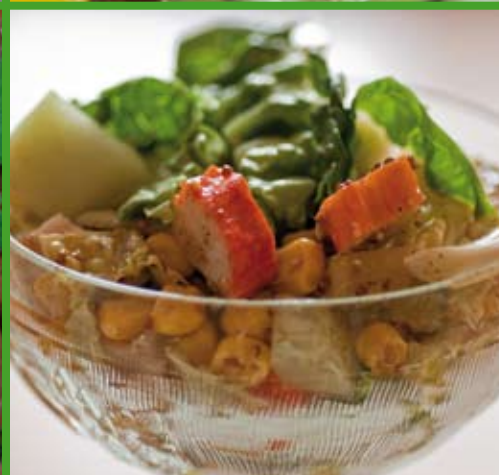


## PEIXOS

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Cloïsses a la parmesana          | 104 |
| Musclos a l'estil de Brussel·les | 106 |
| Gambetes al perol                | 108 |
| Gambes a l'egípcia               | 110 |
| Yakitori de gambes amb coriandre | 112 |
| Gambes de festa                  | 114 |
| Lluç amb alls tendres i olives   | 116 |
| Lluç a la jardinera              | 118 |
| Calamars a l'estil de Filipines  | 120 |
| Orada al forn amb verdures       | 122 |
| Llenguado a la taronja           | 124 |
| Bacallà a l'estil provençal      | 126 |
| Salmó al forn                    | 128 |

## POSTRES

|   |     |
|---|-----|
| Brigadeiro                                      | 132 |
| Cafè irlandès                                   | 134 |
| Cervell de xocolata i<br>maduixa amb taràntules | 136 |
| Copa Saida                                      | 138 |
| Pasta de full de xocolata<br>amb fruits secs    | 140 |
| Meló farcit de fruites                          | 142 |
| Pera bella Elena                                | 144 |
| Plàtan amb coco                                 | 146 |
| Plàtans amb nata i xocolata                     | 148 |
| Pastís de carbassa                              | 150 |
| Pastís de maduixes                              | 152 |





ENTRANTS

## Amanida grega

### Ingredients 4 persones

2 cogombres  
2 tomàquets d'amanida  
1 llauna de tonyina  
Formatge feta  
Orenga

### Ingredients per a la salsa:

1 cogombre  
1 iogurt grec  
2 grans d'all  
Sal  
Anet al gust

Dificultat: Fàcil

Preparació: 20 Min

**1** Pelem i rentem els cogombres, els tallem a rodanxes fines i els anem posant en una safata. Tallem els tomàquets, els anem posant al voltant de la plata, i en reservem un per al centre.

**2** Obrim la llauna de tonyina i l'anem afegint per sobre de cada tomàquet. Fem el mateix amb el formatge feta.

**3** Acabem el plat empolvorant-lo d'orenga per sobre.

**4** S'amaneix amb salsa satsiky.\*

\* Per a l'elaboració de la salsa pelem i rentem un cogombre, el ratllem amb un pelador al llarg i després el partim per la meitat. El posem en un bol i hi afegim un iogurt grec, dos grans d'all ben picats, una mica de sal i un lleuger toc d'anet. Ho remenem tot molt bé amb una cullera.

*L'amanida grega farà que el teu dinar comenci sent tot un luxe.  
No t'ho pensis i fes-la!*



## Amanida de taronja i nous

### Ingredients 4 persones

2 taronges  
1 enciam  
150 g de dàtils  
75 g de nous  
1 cullerada de sucre  
1 llimona  
Canyella en pols  
Sal

Dificultat: Fàcil

Preparació: 20 Min

**1** Rentem i piquem l'enciam i l'anem posant al fons d'una safata allargada. Pelem i tallem a rodanxes fines les taronges i les acomodem sobre l'enciam de manera que quedin ben posades.

**2** Escampem els dàtils per sobre, desproveïts de pinyol i partits per la meitat, i fem el mateix amb les nous.

**3** Per altra banda, barregem en un bol el suc de llimona, el sucre, la canyella i una mica de sal. Ho batem enèrgicament amb l'ajuda d'una forquilla i posem la barreja sobre l'amanida.

**4** Finalment l'empolvoquem amb la canyella mòlta per sobre. I a punt per a servir!

*Fantàstica i senzillíssima amanida de taronja i enciam que té els seus orígens al Marroc.*

