



eliris

SETMANARI
D'INFORMACIÓ I CULTURA

PREU: 3'50 €

especial

NADAL I CUINA



DIAZ

autoescola
assegurances
gestions

Ciutadella

Av. Constitució, 68
t 971 38 16 20
f 971 48 21 45

Maó

C/ Ciutadella, 67
Edificio Montemar
t 971 35 24 93

Compara y elige

Ven a Diaz Servei y pide
presupuesto de tu seguro,
te lo calculamos con varias
compañías aseguradoras

Solicita información
en nuestras oficinas o
a través de nuestra web.



MAPFRE



AXA



LIBERTY



ZURICH



ALLIANZ

Adeslas

ADESLAS

www.diazservei.com



Sumari

4

**ÍNDEX DE RECEPTES
PRESENTACIÓ**

15

**RECEPTES DE FRA ROGER
PLATS DE PEIX
PLATS DE CARN
POSTRES**

5

**RECEPTES DE FRA ROGER
ENTRANTS**

26

**RECEPTES NADALENQUES
DELS XEFS DE MENORCA**

10

**RECEPTES DE FRA ROGER
PRIMERS PLATS**

32

**RECEPTES DE REBOSTERIA I
PASTISSERIA DE SA CUINA
DES POBLE DE MENORCA**

Núm. 3.652. Any LXXI. - D. L.: ME 54-1958

Director: Bep Al·lès Gerent: Pere Bagur Redactors: Silve Pons, Joan Mascaró, Carles Marquès.

Foto portada: Cas Sucre (carrer Nou, Es Mercadal). Fotos interiors: Fra Roger, Cas Sucre, Bep Al·lès.

Maquetació: Marc Torner. Publicitat: Silve Pons, José Luis Moll, Gabriela Carballo.

Setmanari El Iris - C/ Sant Joan Bosco, 33 - 07760 Ciutadella de Menorca - Tel. : 971 38 29 20 - eliris-digital@infotelecom.es

ÍNDIX DE RECEPTES

• Pilotes de peix	5
• Raoles de bacallà	6
• Pilotes de llagosta	7
• Pilotes diferents	8
• Pilotes de ciurons	9
• Pans farcits de carn de be	10
• Ous a collonats	11
• Espinacs amb panadera	12
• Bastanagues amb panadera	13
• Arròs d'una altra manera	14
• Greixera de sardines al forn amb mel i vinagre	15
• Peix amb escabetx	16
• Salsa de peix amb alls i pa torrat	17
• Juevertada de peix	18
• Cuixa de be estofada	19
• Coca tapada de be	20
• Porcell farcit	21
• Capó mig rostit i mig amb sopa	23
• Púding d'ous, sucre i bescuit	24
• Brou i bullit de Nadal	26
• Calamars farcits de botifarró blanc	27
• Canelons de pollastre amb bolets	28
• Canelons de pollastre rostit, butifarra de perol i beixamel trufada.....	29
• Porcella confitada	30
• Cuscussó	32
• Tortada Imperial	33
• Amargos de Ca n'Squella	34
• Coca amb ametlles	35
• Coca dels reis o de confits	36
• Pastisssets	37
• Imperial	38



Presentació

La cuina de Nadal i Cap d'Any

Totes les celebracions tenen també la seva cuina especial, les seves receptes i la seva gastronomia lligada a ella, per tan les Festes de Nadal, les més grans a les regions cristianes tenen també aquests plats de tradició i devoció. Plats que ens conviden al calor de la família i dels amics, plats que ens conviden a fer llargues sobretauls, plats que ens recorden també als que ja jo hi són entre nosaltres i que a la vegada ens uneixen al voltant de la taula.

Com a festa gran, Nadal té també una cuina suntuosa, una cuina de celebració, on cadascú sol posar a taula allò millor que té. Són plats consistents, petites festes gastronòmiques, amb entrants, sopes, primers, segons i tercers, a més de les postres principals i després les lllaminadures, el dolç omnipresent en forma de torrons, de gemes, d'amargos, de fruites confitades, de bolletes de xocolata, de coco, de tòfones de xocolata, de pastisssets, de pastarral, de rollos... i del cuscussó.

Nadal és la cuina dels brous i dels bullits, de la sopa de la Reina, dels canelons, del gall d'indi bullit o al forn, del capó farcit de cuscussó, de fruites, de picadillo o de pilotes... És la cuina de les porcelles i els bens al forn, i també dels vins i dels caves.

Enguany des del **Setmanari El Iris** hem apostat per a oferir-vos una revista de gastronomia, de receptes ben nostres i amb fotografies a tot color. La primera part d'aquesta revista és un homenatge a la cuina de les nostres arrels, de la cuina ancestral de Menorca, la de Fra Roger, que tornà a resorgir de les cendres i dels prestatges de les biblioteques i torna a entrar dins les nostres cases gràcies a la mateixa associació de "Fra Roger, Arti i Cultura" i a una sèrie de grans cuiners de l'Illa que estan cuinant i adaptant als temps actuals les receptes del convet de Sant Francesc de Ciutadella al segle XVIII.

Us convidam idò a que experimenteu també amb aquesta cuina a les vostres llars, però sense deixar de banda la cuina tradicional de Nadal. A la segona part d'aquesta revista hi trobareu les receptes de gastronomia i pastisseria menorquines del llibre "Sa cuina des poble de Menorca" que acaba de presentar el seu segon volum. Aquí podreu aprendre a fer cuscussó, tortada imperial, amargos com es feien a ca n'Squella, coca amb ametlles, les coques dels Reis i els pastisssets, a més dels Imperials des forn des carrer Curniola.

Gaudiu idò d'una bona taula!!!

Pilotes de peix



per Miquel Mariano



Un plat de pilotes de peix, recepta núm. 111 del llibre Art de la Cuina, de Fra Roger, adaptada per Miquel Mariano Vadell, xef del restaurant Ca n'Aguadet.

ELABORACIÓ:

Es neteja el peix, es fileteja i es capola juntament amb el formatge. Llavors s'hi afegeix la molla de pa, l'herba sana i el julivert (que s'hauran ben picat amb un ganivet) i dos ous sencers. Tot ben mesclat. Els vermells dels altres dos ous es reserven a part. Acte seguit s'agafen 4 o 5 brins de safrà, es saltegen suaument dins d'una paella i, dins d'un morter, es ben piquen juntament amb mig clavell, una mica de pebre bord, un rajolí d'oli d'oliva i un pessic de sal. Llavors, amb les mans untades de vinagre, es fan les pilotes i es deixen bullir durant un quart d'hora.

Per a elaborar la salsa es piquen, dins d'un morter, 5 o 6 brins de safrà, mig clavell i un pessic de sal. Llavors es tira dins l'aigua del bollit i, finament, s'hi afegeixen els dos vermells d'ou que tenim reservats. Com a toc final, s'hi afegeix el suc de mitja llimona.

Miquel Mariano Vadell fa les següents recomanacions a l'hora de fer el plat: si la salsa queda molt aigualida i, per a evitar-ho, es recomana afegir-hi una cullerada de "Maizena"; amb la finalitat de donar major gust al plat. Es recomana aprofitar les espines del peix a l'hora de bullir les pilotes.

INGREDIENTS (PER A 5 PERSONES):

- 400 g de peix (preferible anfòs)
- 100 g de formatge tendre
- 70 g de molla de pa
- 4 ous
- Suc de mitja llimona
- Herba sana
- Julivert
- Safrà, clavell d'espícia i pebre bord
- Oli d'oliva
- Vinagre
- 1 litre i mig d'aigua



AQUEST NADAL

— art —
per a tots!

Entra en el sorteig setmanal
d'una obra d'autor
Amb un mínim de compra de 10€

Retxa galeria d'art
i emmarcació

9 de juliol, 37 • ciutadella de menorca
t. 971 38 18 06 • www.galeriaartetxa.com

SORTEIG PER AL
19 DE DESEMBRE

PERE
CAULES

Raoles de bacallà



per Joan Bagur



Joan Bagur, xef del Restaurant de l'Hotel Rural Morvedra Nou, de Ciutadella, fa les ravoles (bunyols) de bacallà de Fra Roger, la recepta núm. 150 del llibre Art de la Cuina.

ELABORACIÓ:

És molt fàcil. Es tracta de bullir el bacallà i escórrer, treure la pell i les espines i picar en un morter amb el pa

rallat i els altres ingredients. Finalment, afegir els ous i pastar fins que quedi una massa homogènia i més o menys fina. Fer les pilotes amb les mans i fregir. Un cop fregides, escórrer l'excés de greix i arrebossar en sucre blanc.

INGREDIENTS:

- 2 kg de bacallà dessalat
- 225 g de formatge tendre Mahón-Menorca
- 250 g de pa rallat
- 7/8 ous
- c / s julivert
- c / s safrà
- c / s menta
- 50 g d'oli d'oliva
- Mantega de porc o oli per fregir
- sucre



Pilotes de llagosta



per Marga Nuevo



Marga Nuevo s'atreveix amb la recepta 141 de Art de la Cuina, aquesta vegada, unes pilotes, però ella substitueix la llagosta per l'lomàntol. Aquesta és la seva recepta:

ELABORACIÓ:

Amb tots els ingredients dins un bol, amb l'ajuda d'una espàtula, formem una massa homogènia, i amb ella fem pilotes de mida mitjana o petita, segons la vostra elecció. Posem la ba-

rrera a la gelera per espai de dues hores perquè quedi consistent. Treure de la nevera, enfarinar lleugerament i fregir en oli calent. Reservar i mentre tant podem fer una salsa amb un brou de peix i l'lomàntol amb el que s'havia fet una caldera i havia sobrat una mica. Posar dues cullerades de farina d'ametlla al brou i deixar reduir i espessir. Posar una mica de sal i pebre, afegir les pilotes i que es cogui tot junt uns 10 minuts.

INGREDIENTS:

- 500 g de polpa picada en cru de l'lomàntol, llagostins o llagosta
- 80 g de pa ratllat
- 50 g de maonesa
- 1 ou sencer batut
- 1 cullerada de coriandre o julivert
- 1 cullerada de pebre de Jamaica

AUTOS MAGON

Concesionario Toyota

Taller multi-marca
Horario ininterrumpido
Siempre al servicio de su vehículo



C/ Jeronís altrina 41 07760 Ciutadella Tel. 971 38 11 26

VEHÍCULOS SEMINUEVOS

- | | |
|-------------------|--------------------|
| * TOYOTA AYGO | * HYUNDAI i20 |
| * HYUNDAI i10 | * TOYOTA YARIS |
| * FIAT 500 LOUNGE | * CHEVROLET AVEO |
| * CHEVROLET SPARK | * KIA SOUL |
| * OPEL CORSA | * TOYOTA AURIS |
| * CITROEN C3 | * OPEL ASTRA |
| * TOYOTA RAV-4 | * T. YARIS HÍBRIDO |
| * FIAT SCUDO | * OPEL ZAFIRA |

EXPOSICIÓN PERMANENTE

Nuestra amplia gama de vehículos nos permite ofrecerle lo que está buscando

C/ S'Era Alta, 73 K. 07714 Mahón Tel. 971 35 28 47



SIEMPRE
MEJOR

Pilotes diferents



per Antoni Juaneda



Antoni Juaneda no és cuiner, però sembla que no se li dona del tot malament cuinar alguna cosa. Aquesta recepta és fruit d'un repte: fer una de les 3 pilotes del tast de pilotes que es va servir al Menú del segle XVIII a l'Hotel Jardí de Ses Bruixes el divendres 3 d'octubre per a sopar. Un excel·lent menú degustació que va dissenyar i elaborar el xef Joan Bagur. Hi havia una pilota de cigrons, una de bacallà, i aquesta pilota de carn de be, que al llibre Art de la Cuina de Fra Roger és la recepta núm. 17 "Altres plats de pilotes diferents". Aquí teniu els ingredients i la manera de fer-la.

ELABORACIÓ:

Tallar la carn de be en bocins no molt

petits i bullir-la amb poca aigua i un poc de verdures (una pastanaga, un porro i una tomàtiga de ferro). Quan hagi bullit 10 minuts (no més) reservar el brou i refredar la carn. Quan sigui freda, capolar-la i afegir-hi el pa banyat amb llet, els 3 ous (reservant un vermell per a la salsa), el formatge rallat i totes les herbes i espícies, i fer una pasta uniforme. Amb les mans banyades amb vinagre, anar fent les pilotes, enfarinar-les i fregir-les amb oli molt calent, només per tal que es rosteixin per defora (ja que estan mig cuites el haver bullit un poc). Per a la salsa, posar el vermell d'ou dins el brou de be i verdures, i espissar-lo. Servir en un bol 4 ó 5 pilotes, regades amb la salsa i decorades amb herba sana picada.

INGREDIENTS (PER A 20 PILOTES):

- 750 g de cuixa de be
- un poc de xulla
- pa (per banyar amb llet)
- farina
- formatge rallat
- 3 ous
- herbes: herba sana i julivert
- espícies: safrà, clavell, comí
- sal, pebre bord picant

Vintage travel

Contacto: Tracey Boocock
Telf.: 687 738 036
tracey@vintagetravel.co.uk
www.vintagetravel.co.uk

Buscamos Casas de Veraneo
(Casas rurales cerca del mar en zonas
tranquilas, de interés cultural, local y tradicional)

Somos un tour operador británico
y buscamos casas de alquiler
para vacaciones.

Es imprescindible que las casas
sean individuales, de calidad y que tengan
piscina privada.

Pilotes de ciurons



per Ana Gámez



Us presentem l'adaptació d'Ana Gámez de la recepta número 151 "Un plat de pilotes de ciurons".

ELABORACIÓ:

Tritureu els ciurons i el formatge fins a aconseguir una pasta fina i homogènia, afegir l'ou, el julivert i la menta picades molt fines, el pa rallat, el pebre bord molt i sal, barrejar molt bé remonent tots els ingredients amb una cullera. Deixar reposar tapat durant una hora dins de la gelera. Fer les pilotes agafant una porció de pasta amb una cullereta i donar-li forma arrodonida amb les mans mullades en aigua.

Posar l'oli en una paella al foc i quan estigui ben calent fregir les pilotes fins que estiguin daurades. Treure-les a un plat folrat amb paper de cuina perquè absorbeixi l'excés d'oli. Servir calentes.

Nota: La textura de les pilotes és cruixent per fora i toveta a l'interior, més semblant a una croqueta. La menta els dóna un regust una mica especial, que si no estàs acostumat sembla estrany. La podeu substituir per un all picat o una cullerada de ceba deshidratada. A la recepta original es couen en una mena de brou i com jo no sóc molt amant de les sopes, vaig decidir fregir-les en tost de bullir-les.

INGREDIENTS:

- 200 g de cigrons cuits
- 100 g de formatge fresc Mahón-Menorca
- 1 ou L
- Una cullerada de pa rallat
- 5 fulles de menta
- Una branqueta de julivert
- Mitja culleradeta (de les de cafè) de pebre bord molt
- sal
- 250 ml. d'oli d'oliva suau per fregir

Generación tras generación cuidando de los tuyos

www.mgs.es www.comprometidoscontuvita.es www.facebook.com/mgsseguros @mgs_seguros

SUCURSAL EN MENORCA
Av. Francesc Femenías 26 Mahón
Tf/ 971 350 620

AGENCIA EN CIUTADELLA
Toni Moll
Camí de Maó 77, Ciutadella
Tf/ 971 381 531
Agente de Seguros Excluido Contratación RD

MGS
Seguros

www.mgs.es

Marga Nuevo, del bloc Per Anar Fent Gana, s'atreveix aquesta vegada amb uns panets farcits de carn de be, la recepta núm. 86 del llibre Art de la Cuina "Altra plat de pans farcits de carn de moltó".

ELABORACIÓ:

Tallem els panets per la part de sota deixant el seu barret intocable, buidem la molla del pa amb cura de no trencar-los i els reservem.

Per al farciment o farcit, en una paella posem la carn picada de be, afegim la mantega i deixem que tot s'impregni d'aquesta substància de la carn; afegim els vermells d'ou i el sucre, donant unes voltes amb cura hi afegim un pessic de canyella que li donarà un gust molt personal. Ho courem durant uns minuts res més.

Amb aquesta carn anem omplint els cócs, els posem la tapa o barret, i els col·loquem en una font de forn ben ajustats l'un al costat d'un altre i pinzellem la seva superfície amb mel i la

mantega cuita que tindrem a temperatura ambient; perquè no se'ns cremi el barret haureu de ser generosos amb el pinzell, així us quedaran molt cruixents; introduïm els cócs al forn a 200 graus amb aire durant uns 25 a 30 minuts. Perquè no se'ns cremin cal tenir molta cura d'anar regant amb la barreja de mel i mantega, i si cal baixem la temperatura del forn.

Una vegada que els traguem, posarem en un plat una cullerada de sucre i sobre el pa una miqueta més, però si no us agraden molt dolços no li poseu sucre. Delicat mos franciscà que sap a be dolç.

INGREDIENTS :

- 4 panets (cóc de l'illa)
- 4 vermells d'ou
- 300 g de carn de be picada o trossejada molt finament a ganivet
- 1/2 cullerada de sèu de porc o menys
- 1/2 cullerada de mantega cuita
- 50 g de sucre
- 1 culleradeta de mel de romaní
- canyella en pols al gust



Sa cuina des poble de Menorca

de Bep Al-lis Salvà



Sa cuina des poble de Menorca

La cuina del poble de Menorca és possiblement l'obra més completa sobre la cuina de Menorca dels darrers temps, amb gairebé 600 receptes que recullen el que podríem dir la cuina salada de l'illa, perquè aquesta primera part de l'obra no inclou la rebosteria, confiteria i aquelles llaminadures de la cuina del dolç a la nostra illa, que merèixen un segon llibre.

Aquí trobareu les receptes que cuinaven les nostres avies i també els nostres avis, perquè moltes d'elles són receptes elaborades per homs, especialment aquelles que fa referència a les sortides a vega, a les estades a una caseta de vorera, als caus dels caçadors i a les coves dels pescadors. També fem un repàs per la gastronomia festiva, des de Nadal als Darrers Dies, des de la cuina de la Setmana Santa a la cuina de les festes de poble, la cuina d'antany i també la cuina de les estacions.

Aquest llibre és una aposta cap al consum del producte autòcton, una aposta pel cosum de les nostres carns, els nostres peixos, les nostres verdures, i també per recuperar els plats de sempre, els sabors de sempre, i que almanco en quedi constància escrita en aquest món, el menjars fets a casa, la cuina del poble, està sent rellevada per la cuina dels menjars preparats, pels congelats i per allò que ens ve de fora, tot carregat de conservants, estabilitzants i productes químics i de segur emmascaren els sabors de la cuina de sempre, dels plats cuinats a casa.

Ous a collonats



per Marga Nuevo



Marga Nuevo ens ofereix la seva versió de la recepta núm. 103 de Art de la Cuina, de Fra Roger, "Un plat de ous a collonats"

ELABORACIÓ:

Coure en una cassola amb aigua els ous sencers amb la seva closca (trigarà uns minuts fins a estar durs). Traiem els ous i els posem en aigua freda fins que es refredin, per manipular i poder pelar-los sense que se'ns cremin les mans ni els dits. Mentres-

tant, dins un tià de terra, posarem una cullerada d'oli i anem sofregint la ceba, els alls i el manat de julivert tallat. Afegim una mica d'aigua perquè cogui sense cremar-se, i ho deixem coure durant uns minuts. Afegim les panses i les anous, li donem unes voltes perquè s'integrin tots els sabors, rectifiquem de sal i pebre i hi afegim els ous sencers sense la closca. Deixem uns minuts a foc lent, gairebé apagat, fins que prenguin una mica de color, i servim en cassoles individuals.

INGREDIENTS:

- ous mitjans o grans (1 o 2 per persona)
- Julivert picat fresc, una bona quantitat
- 1 ceba blanca o diverses cebes tendres
- 2 alls sencers laminats
- Panses partides, sense cues ni llavors
- Unes anous partides a trossets (optatiu)
- Espècies: pebre bord dolç en pols, canyella en pols, pebre negre molt, un estel d'anís
- Farigola fresca
- sal



Obert de dimarts a diumenge

Menu migdies i caps de setmana

Vermuts, vins i caves, tapes, conserves, gintonics...

Plaça dels Pins, 46 - 07760 Ciutadella de Menorca - Tel.: 971 48 16 74



Taller: C/ de Sastre 1
Polígono Industrial
Ciutadella de Menorca



Nueva exposición de vehículos
Camí de Maó 42 de Ciutadella

¿qué coche quieres?



Espinacs amb panadera



per Marga Nuevo



Recepta núm. 195 del llibre Art de la Cuina, adaptada per Marga Nuevo.

ELABORACIÓ:

Pelar i rentar els porros i l'all, picar i sofregir. Un cop fet el sofregit amb els porros finament picats i els alls, afegir les panses, deixar que s'hidratin. De banda, escaldeu els espinacs uns minuts, i quan estiguin ben escorreguts, afegir al sofregit, i deixar coure 3 o 4

minuts. En aquest moment, afegir les espècies, sal i un rajolí fi d'oli. A l'hora de emplatjar, posar unes llesques de pa torrat al fons del plat, i posar damunt els espinacs amb el sofregit.

Perquè sigui més saborós, es pot afegir brou de carn. Aquest plat es pot menjar com a entrant, però Marga el va utilitzar com a acompanyament de pollastre al forn; i diu que també pot anar molt bé acompanyant peix.

INGREDIENTS:

- Espinacs frescos sense tiges (un grapat per persona)
- Porros (la part blanca)
- 2 alls
- Julivert picat
- Panses sense pinyol
- Espècies: cúrcuma en pols, pebre negre molt, gingebre en pols, clavell en pols, anou moscada en pols, pebre bord dolç vermell, 6 brins de safrà
- Oli d'oliva verge i sal

CAN DIEGO
Granja
C/ Saragossa, 4
07760 Ciutadella de Menorca



Descuentos del
50%
en la nueva
colección FLEX

RENOVACIÓN
-60%
en colchones

FLEX
ESPECIALISTAS EN DESCANSO



Ven a probarlos en **ExpoCONFORT**



C/ Comerciants i Botiguers 23, Ciutadella
expoconfort@hotmail.com - 971487751

Bastanagues amb panadera



per Marga Nuevo



Marga Nuevo fa una "versió thermomix" de la recepta núm. 189 de Art de la Cuina: "Un plat de bastanagues ab panadera bo per col·lació".

ELABORACIÓ:

Tallar les pastanagues a rodanxes, el porro a tires, i reservem. Picar els alls i el julivert. En una placa de forn a 190

graus col·loquem els filets de porc amb les espècies i una cabeça d'all sencer. Mentrestant en la thermomix col·loquem l'aigua (600 g) i a sobre, a la safata de coure al vapor, posem una capa de pastanagues, i sobre l'altra els xampinyons. Programem 17 minuts.

INGREDIENTS:

- 500 g de pastanagues tallades a rodanxes fines
- 1 porro
- Panses
- 2 alls i julivert picats
- 300 g de xampinyons laminats (optatiu)
- 2 filets sencers de porc
- Clavell i pebre
- oli

Hostal-Residencia
Restaurante

Ciutadella

TOTALMENTE REFORMADO
HABITACIONES CON AIRE ACONDICIONADO
BAÑOS DE MÁRMOL
ASCENSOR
RESTAURANTE MENUS DIARIO
COCINA DE MERCADO

Calle San Eloy, 10 • 07760 Ciutadella de Menorca
Tel.: 971 38 28 77 - 971 38 33 50

6Q

CUINES

50% DTE.
CUINA D'EXPOSICIÓ
TOT INCLÓS!!

Carrer Carnisseria, 32
07760 Ciutadella de Menorca
Tels. 971 48 92 26 - 647 96 63 94
info@6qcuines.com
www.6qcuines.com

OFERTA ESPECIAL
1er ANIVERSARI





Núria Bàguena, experta en cuina històrica i especialment del segle XVIII, és una de les persones que més i millor coneix Art de la Cuina, i ha cuinat moltes de les receptes del llibre. Aquí teniu la seua versió de la recepta núm. 77 "Altres plats de arròs de altra manera".

ELABORACIÓ:

Renteu l'arròs, fins que l'aigua surti transparent i el deixeu en remull 15-

30 minuts. Mentrestant, feu un sofregit amb oli d'oliva, amb la pastanaga i l'api nets i picats. Un cop fet, afegiu-hi l'all i les panses. Un cop inflades les panses afegiu-hi l'all picat, remeneu-ho i afegiu el julivert picat, els clavells d'espècia, el safrà, la resta d'espècies i la sal i remeneu-ho i de seguida poseu-hi l'arròs ben escorregut. Remeneu-ho i aboqueu-hi l'aigua mineral tèbia, feu-ho coure amb foc fort fins que arrenqui el bull, després abaixeu el foc i coeu-ho fins que l'arròs estigui cuit al vostre gust.

INGREDIENTS (PER A 4/5 PERSONES):

- 400 g d'arròs
- 100 g pastanagues
- 100 g branca d'api,
- 10 branques de julivert (les fulles)
- 2 grans d'all
- 60 g de panses Corint,
- 7 brins safrà
- 2 clavells d'espècia (claus), un polísim de cada espècia (nou moscada, macís, gingebre, canyella), sal al gust,
- 800 ml aigua mineral.



Sa Cuina des Poble de Menorca Rebosteria i Pastisseria

JA A LA VENDA

Reserva el teu exemplar del llibre més complet de la rebosteria i pastisseria menorquines. Prop d'un milenar de receptes!!!

SR Setmanaris i Revistes

**institut d'estudis
balearics**

**Govern
de les Illes Balears**
Conselleria d'Educació,
Cultura i Universitats

Greixera de sardines al forn amb mel i vinagre

per Miquel Mariano



Una recepta senzilla, però curiosa i saborosíssima, la núm. 133 de Art de la Cuina "Altra guexera de sardina al forn ab mel i vinagre" (sardines amb mel i vinagre al forn), que ens proposa Miquel Mariano Vadell, xef del Restaurant Ca N'Aguedet, des Mercadal.

ELABORACIÓ:

Es netegen les sardines, se salen i es cobreixen de farina. Seguidament, es posa un paella, amb abundant oli,

sobre el foc. Quan l'oli està calent es fregeixen lleugerament les sardines i es col·loquen en una safata (preferiblement de fang). Després, s'espera uns minuts perquè l'oli es refredi. S'aboca l'oli en un morter i es barreja amb la mel, el pebre i el vinagre per preparar la picada. Es bat fortament amb la maça. Evidentment, la picada també es pot elaborar amb un túrmix. Finalment, s'escampa la picada damunt les sardines i s'enfornen durant 10 minuts a 150 graus

INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES):

- 20 sardines (5 per a cada comensal)
- Oli d'oliva (1 got d'aigua ple)
- 7 g de pebre bo
- Vinagre (1 got de cafè ple)
- Mel de Menorca (4 cullerades soperes)
- Sal i farina (per arrebossar)

atrevit

Perruqueria Home • Dona

Carrer Orient, 27 - local / Telf 971 482322

Horari

Dimarts a Divendres 9'00-13'30h i 15'30-19'30h

Dissabtes 8'00-14'00h

Productes de venta

- L'oreal
- Schwarzkopf
- Eugeneperma
- Deborah
- Ghd

Serveis Especials

- Keratina Allisadora QOD
- Allisat Japonès
- Tractaments Hidratants

Tens problemes de caiguda, caspa o grasa?????
Sol·licita un diagnòstic capil·lar amb microcàmera
completament gratuït.



Tomás Cano, xef de l'Hotel Artiem Carlos III, d'Es Castell, va cuinar aquesta tonyina en escabetx amb motiu de la presentació del llibre Art de la Cuina, de Fra Roger, i la conferència de l'actor i gastrònom Juan Echanove, a Es Mercadal, el dia 15 agost 2014.

La tonyina que va fer Tomás és la seva versió de la recepta número 125 del llibre Art de la Cuina "Altres plats de peix en escabetx"

ELABORACIÓ:

Tallem la tonyina a daus un cop net d'espines i pell. La posem en remull amb aigua freda una hora, traiem la tonyina, l'eixuguem bé amb un drap.

Posem a la cassola l'oli, i quan estigui calent hi afegim els alls sense pelar, l'lorer, romaní, sal i finalment el pebre bord, i seguidament el vinagre i l'aigua. Hem de tenir cura que el pebre bord no es cremi, perquè si es crema amargarà l'escabetx. Deixem coure tot uns 30 minuts a foc lent i retirem del foc.

A part agafem la tonyina, l'enfarinem i la fregim una mica, només per segellar la farina; quan tinguem la tonyina semi fregida la posem a l'escabetx i ho deixem reposar 12 hores. La tonyina no ha de coure al foc amb l'escabetx, perquè s'acaba de fer és amb el propi escabetx; d'aquesta manera ens queda més sucós.

INGREDIENTS :

- tonyina
- sal
- oli d'oliva
- vinagre
- pebre bord dolç
- llorer
- alls
- romaní
- aigua
- farina

RESTAURANT - PIZZERIA
ROMA
FORN DE LLENYA

PIZZES I MENJARS
A DOMICILI



PIZZES ARTESANALS
MENU MIGDIA

c/. Alcàntara, 18
Ciutadella de Menorca
Tel. 971 38 47 18

DESCARREGA'T
LA NOSTRA CARTA
I DEMANA
EL QUE VULGUIS



Salsa de peix amb alls i pa torrat



per Tolo Carrasco



Tolo Carrasco, xef del Restaurant Des Port, de Ciutadella, fa una curiosa versió de la recepta 127 del llibre Art de la Cuina de Fra Roger.

ELABORACIÓ:

Filetejar el peix roquer, i fregir-lo amb un poc d'oli. Per a la picada, posar la molla de pa i els alls al forn a 160

graus durant 7 minuts, treure-ho i mesclar-ho dins un recipient per a picar-lo, amb un poc d'aigua, sal i pebre bord. Fer la reducció del suc de taronja, amb un poc de sucre. Posar la picada dins la paella amb el peix, per tal que vagi agafant el gust. Al final, en emplatar, decorar amb al reducció de suc de taronja.

INGREDIENTS:

- 2 kg de peix roquer
- molla de pa de pagès
- el suc de 3 taronges
- pebre bord
- oli d'oliva verge
- sucre (per a la reducció)
- sal

HOTEL SPA
SAGITARIO
PLAYA
★★★★

FINES DE SEMANA
Sábados
Cena especial servida

Domingos mediodía
Espectacular Buffet Libre

MÚSICA EN VIVO

CONSULTE NUESTRAS OFERTAS DE FIN DE SEMANA CON SPA

SPA ABIERTO TODOS LOS DÍAS



En estas navidades regale salud y bienestar
Regale Bonos Spa

Avda. de la Playa, 4 · Cala Blanca · Ciutadella de Menorca · Tel.: 971 38 28 77

Juevertada de peix



per Joan Bagur



Joan Bagur, xef de l'Hotel Rural Morvedra Nou, de Ciutadella, fa una interessantíssima i vistosa versió de la recepta número 119 del llibre Art de la Cuina de Fra Roger "Una juevertada de peix". Per saber si està bona i saborosa, caldrà provar-la, però venint de Joan, no hi ha dubte que és un gran plat.

ELABORACIÓ:

Peix

Desespinar i treure-li la pell a la orada. Passar per aigua molt freda per treure les possibles restes d'escates. Fer una barreja de aigua, sal, sucre i julivert ben picat per posar a una salmorra per tal de salar i fer que el peix sigui més compacte. Passats 15 minuts de salmorra, netejar-la de restes de la salmorra i treure-li totes les espines al peix. "Soasar" el llom de orada y congelarlo per després tallar-lo com si fos un "tataký" d'orada. Reservar en fred.

Brou

Daurar les espines i les verdures a la casseroles on farem el brou, un brou

molt curt i concentrat. Aprofitar el col·lagen que treuen les espines de l'orada i emulsionar-lo amb una mica de xantana i aigua de julivert. Queda un brou lligat i verd (recorda una salsa verda)

All i oli bo normal i verd

Fer dues maoneses amb all, el rovell, el vinagre i a una de les maoneses se li afegeix julivert picat i a l'altre no.

Caviar de vinagre

Aixecar el vinagre amb la proporció d'alga agar-agar corresponent i amb l'ajut d'una xeringa, tirar gotes de vinagre dins oli de girasol molt fred (per tal que es faci un quall instantani del agar.

Reservar en vinagre "cru".

Acabat i presentació

Temperar l'orada i posar-la al centre del plat, posar 6 punts d'all i oli bo (3 verds, 3 blancs) equitatius. Acabar-ho amb el brou verd de peix i uns brots de julivert tendre.

INGREDIENTS:

Peix

- 400 g llom d'orada desespinat i sense pell
- c/s sal
- c/s pebre negre recent molt
- 1 L aigua mineral
- 300 g sal gruixuda
- 200 g sucre
- 30 g julivert picat

Brou

- 1 kg espines i caps de orada (o peix blanc) rostits
- 400 g bresa (ceba, porro, pastanaga)
- c/s oli d'oliva suau
- 0,2 g xantana per cada 100 g líquid
- 30 g xigua de julivert per cada 100 de brou.

All i oli bo verd

- 1 vermell d'ou
- Mig grà d'all
- 20 g julivert
- 1 raig de vinagre
- 300 g oli d'oliva Verge Extra

Caviar de Vinagre

- 100 g vinagre de Xerès
- 0,5 g Agar-Agar
- c/s oli de girasol ben fred

All i oli bo

- 1 vermell d'ou
- Mig grà d'all
- 1 raig de vinagre
- 300 g oli d'oliva Verge Extra

Aigua de Julivert

- 100 g julivert escaldat
- 100 g aigua de cocció

Altres

- Fulles tendres de julivert



El xef Joan Bagur Moll, del Restaurant de l'Hotel Rural Morvedra Nou, de Ciutadella, fa una magnífica versió de la recepta núm. 8 de Art de la Cuina, "Altra cuixa de moltó estofada de Altra manera", un plat de be amb fruites que resulta molt vistós i saborós.

ELABORACIÓ:

Be

Envasar el be amb les espècies, l'oli i la sal en una bossa de buit i cuinar durant 18 hores a 68°C en una Roner. Passat aquest temps, desossar i refredar la carn, tallar les porcions i pasteuritzar la carn ja racionada. Fra Roger diu en el llibre: "cal fer una tira de pasta per tancar hermèticament l'olla on es cuinarà el be". Doncs bé, aquí substituïm la pasta per la borsa de buit i el cuinem a baixa temperatura durant molt més temps perquè quedi molt tendre.

Salsa de melicotó i Amaretto

Fondre la mantega i el sucre. Llençar el melicotó tallat a daus iguals (els pinyols també), un cop estiguin ja desfets i amb un color fosc pel caramel, afegir l'amaretto i deixar cuinar. Separar els pinyols de melicotó i triturar la salsa. Reservar-la. Fra Roger, al plat ho amaneix amb sucre al final i uns "confits" per donar-li al plat un toc dolç. En aquesta interpre-

tació no posarem sucre i "confits" però la salsa de melicotó és una mica dolça i àcida i les peres al vi blanc també tenen el seu toc dolç.

Suc de be

En desossar els braços del be, aprofitar per torrar al costat d'ossos en cru i altres retalls de be per fer una salsa espanyola (sense farina) amb un toc de canyella. Afegir a l'olla amb la bresa de verdures, aigua i cuinar per espai de 4 a 8 hores. Colar i reduir. Lligar amb l'espessidor que es desitgi. Fra Roger espècia el be amb canyella, clavell, safrà, sal i pebre. En major part perquè les condicions higièniques de conservació de la matèria primera no són les adequades i per tapar algunes olors de la carn mateixa.

Peres al vi

Cuinar les peres de Sant Joan al vi blanc amb el sucre i les espècies durant 20 minuts i deixar refredar en el mateix vi. Un cop fred envasar per racions amb una mica del vi i reservar.

ACABAT I PRESENTACIÓ

Calent tot, posar una llàgrima de salsa de melicotó al plat, a sobre el tros de be, torrat al forn 5 minuts per donar-li el color

INGREDIENTS (PER A 4 PERSONES):

- 2 Braç de be de llet DO Menorca
- 2 Branques de romaní salvatge
- c/s Sal
- c/s Pebre negre molt
- c/s Oli d'Oliva V.E

Salsa de melicotó i ametlla amarga

- Melicotó de vinya madur
- Mantega
- Sucre
- Amaretto Disaronno
- Clavell

Suc de be

- Ossos de be i retallades
- Bresa (Ceba 2/3, porro 1,5/3, i pastanaga 0,5/3)
- Canyella
- Maizena
- Tomàquet concentrat

Peres al vi blanc

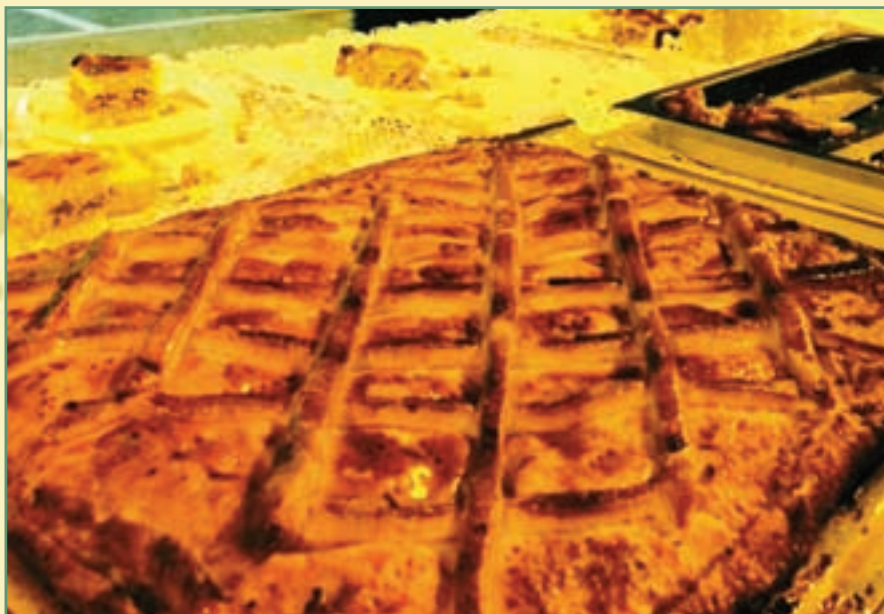
- Peres de Sant Joan
- Vi blanc Binitord
- Sucre
- Canyella en branca

daurat desitjable, les peres al vi tallades per la meitat i la salsa de be amb tocs de canyella. Fra Roger li posa els "confits" i li posa llesques de pa torrat perquè tingui molta més consistència ja que moltes vegades era l'únic menjar calent que tenien al dia. Em permeto el luxe d'agregar els melicotons ja que estan en plena temporada i d'afegir el licor d'ametlles amargues que li va fenomenal al melicotó i al be.

Coca tapada de bé



per Miquel Mariano



Recepta adaptada per Miquel Mariano, xef del Restaurant Ca N'Aguedet de la recepta núm. 78 "Un pastís de carn picada de moltó" del llibre Art de la Cuina de Fra Roger.

ELABORACIÓ:

Per fer el farcit, agafam un tià de terra, hi posam oli d'oliva i, quan aquest sigui calent, hi tiram la carn de be i de pollastre ben picada, amb un poc de sal, un rajolí de vi blanc sec i, en darrer terme, hi afegim les espècies i el sucre. Quan la carn sigui cuïta, hi posarem els ous. Un cop el farcit estigui fet, el reservarem perquè refredi.

Per fer la pasta, el primer que farem serà fondre el llevat amb aigua teba. Dins un ribell, hi posarem farina, llevat, sèu, ous, sucre, aigua i, finalment, tres o quatre cullerades soperes d'aigua de roses per donar un poc d'aroma. Tot això ho ben pastarem. Llavors, agafarem la meitat de la pasta, la ben allisarem per fer la base del pastís i, damunt d'aquesta, hi posarem el farcit. Amb la resta de la pasta, també ben allisada, taparem el pastís.

Quan tinguem el pastís tapat, el pintarem de vermell d'ou i l'enfornarem durant 40 minuts a 170 graus.

INGREDIENTS PER A ELABORAR LA PASTA:

- 1,6 kg de farina
- 35 g de llevat
- 70 g d'aigua calenta (per fondre el llevat)
- 200 g de sèu blanc
- 200 g de sucre
- 6 ous sencers
- aigua de roses
- 200 g d'aigua
- 2 vermells d'ou (per pintar la coca abans d'enfornar-la)

INGREDIENTS PER A ELABORAR EL FARCIT:

- 800 g de carn de be
- 400 g de pollastre
- safrà
- nou moscada
- clavell
- canyella
- 1 rajolí de vi blanc sec
- 200 g de sucre
- 3 ous sencers
- sal

Temps de cocció: 40 minuts a 170 graus



**DILLUNS DIA 22
OBERT TOT EL DIA**

C/ Sant Isidre, 46
07760 Ciutadella de Menorca
T. 971 38 19 30

HORARI:
Dilluns de 16 a 19 h.
Dimarts a divendres de 9 a 13 i de 16 a 19 h.
Dissabtes de 8 a 14 h.

ecocarn

Miquel Comellas

Cami Sant Joan de Missa, 22
07760 Ciutadella de Menorca
Tels. 971 38 31 11 - 650 67 53 66
quelcomellas@gmail.com





El jove cuiner Joan Florit, de l'Hotel Rural Morvedra Nou, experimenta amb la recepta núm. 55 "Un porcell farcit", d'Art de la Cuina, amb alguna variació. Aquí teniu les indicacions per si voleu provar-ho.

ELABORACIÓ:

Cinta de llom: Obriu la cinta en quatre parts deixant-la com si fos un llençol, salpebreu-la i reserveu.

Farsa: Piqueu el formatge i barregeu tot els ingredients amb l'ajuda d'una cullera fins que tingueu una massa mes o menys uniforme.

Farciment: Farcieu la cinta de llom anterior i brideu-la amb l'ajuda de fil bramant; cobriu la peça amb la xulla de porc i enforneu-la a 170°C entre una hora i hora i mitja, fins que la carn tingui un color daurat.

Presentació: Retireu la xulla i el fil i serviu en porcions.

INGREDIENTS:

- Cinta de llom (2 kg)
- Sal i pebre c.s.
- Xulla de porc c.s.

INGREDIENTS PER LA FARSA:

- Formatge fresc 200 g
- Mantega 100 g
- Ous 2 unitats
- Pa rallat, entre 500 g i 1 kg
- Sucre c.s.
- Safrà i clau d'olor

D'aquí i D'allà
ARTESANIA REGALS

ARTESANIA DE MENORCA I DEL MÓN
LLANES I COMPLEMENTS

Tel. 971 48 77 65 · Mòbil. 639 453 577

daquidalla14@gmail.com · [facebook.com/daquidalla14](https://www.facebook.com/daquidalla14)

Avda. Capità Negrete, 16 · 07760 Ciutadella de Menorca

www.automociocentre.com

CCQ

Automoció Centre
TALLER MULTIMARCA

C/ CREU, 14
07760 CIUTADELLA
NIF J57788796

971 38 50 37
info@automociocentre.com

CENA FIN DE AÑO



Av. Constitució, 22 - Ciutadella
Tel. 971 48 14 14

FELIZ AÑO NUEVO
2015

CÓCTEL DE BIENVENIDA

Croquetas de jamón ibérico
Croquetas de rape y gambas
Estofado de langostinos
Rollitos de ternera con alioli de ajo
Tortaditas de carpas de ternera con foie
Tortaditas de berenjena de berenjena con confitura de pimiento
Tortaditas de queso y queso
Tortaditas de jamón de pata y natas caramelizadas
Flan de leche y refresco de Pedro Ximénez

PRIMER PLATO

Rollitos de pulpo y patata con crema
de ajo blanco y pimiento

SEGUNDO PLATO

Sobrecitos de queso en horno de barro con salsa de tomate

SORBETE DE PIÑA

POSTRE

Flan de turrón y chocolate

BEBIDAS

Jagües de queso
Vino de la D.O. de la Península
"Vino de la D.O. de la Península"

CAFÉ

UVAS

COTILLÓN

MÚSICA DJ

PRECIO 65€
IVA incluido

PLAZAS LIMITADAS

MENÚ PARA LLEVAR NAVIDAD Y FIN DE AÑO

PRIMEROS A ELEGIR

Estofado de ternera y arroz
Estofado de langostinos y patata con salsa de tomate
Estofado de pollo y arroz con salsa de queso y tomate
Estofado de carne con salsa de tomate

SEGUNDOS A ELEGIR

Rollitos de queso con salsa de tomate
Rollitos de queso con salsa de tomate
Rollitos de queso con salsa de tomate
Rollitos de queso con salsa de tomate

COTILLÓN INCLUIDO

PRECIO
20€
IVA incluido

CENA FIN DE AÑO FELIZ 2015



BAR RESTAURANT
CLUB NAUTIC
P+ RT DE CIUTADELLA

Carré de Baia, 8 - Ciutadella
Tel. 971 38 63 75

CÓCTEL DE BIENVENIDA

Jamón ibérico cortado a cuchillo
Flan de leche con nata y azúcar
Tortaditas de queso con nata y azúcar
Tortaditas de queso con nata y azúcar
Tortaditas de queso con nata y azúcar
Tortaditas de queso con nata y azúcar

PRIMER PLATO

Estofado de ternera y arroz con salsa de tomate

SEGUNDO PLATO

Sobrecitos de queso con salsa de tomate, chubasco caramelizado y puré de calabaza

SORBETE DE MANDARINA AL CAVA

POSTRE

Flan de turrón y chocolate

BEBIDAS

Castell de Raimat Chardonnay D.O. Castell del Segre
Vino de la D.O. de la Península
Vino de la D.O. de la Península

CAFÉ

UVAS

COTILLÓN

MÚSICA EN VIVO

BARRA LIBRE

RESUPÓ

PRECIO
100€
IVA incluido

PLAZAS LIMITADAS

¡Viaja a Mallorca a un
precio de escándalo!

desde
18€*
ida y vuelta/
persona

desde
68€*
ida y vuelta/
pasajero+coche

Mallorca
Barcelona



balearia.com
CONSULTA EN TU AGENCIA DE VIAJES
902 160 180



BALEARIA+



*Oferta para residentes en la línea Ciutadella-Alcúdia. Admite cambios con recargo, no admite anulaciones. Plazas limitadas. Consulta condiciones en balearia.com.

Capó mig rostit i mig amb sopa



per Óscar Torrens



El xef Óscar Torrens ens fa la seua versió de la recepta núm. 68 de Art de la Cuina, "Un capó mig rostit i mig ab sopa", en la que Óscar substitueix el capó per la guàtlera, perquè és una au més petita amb la què es pot treballar millor. El xef fa la seua interpretació i posa el seu toc personal addicional, presentant el plat de dues maneres diferents: de manera tradicional, com ho cuinava Fra Roger, amb les guàtleres senceres, i amb les aus quartejades. Diu que va elegir aquesta recepta perquè li va cridar molt l'atenció que contingués dues coccions en el mateix plat, una tècnica que es considera una innovació.

ELABORACIÓ:

Agafem quatre guàtleres, dues les deixem senceres i dues les quartejem. En aigua ben calenta bullim les guàtleres senceres i les cuixes quartejades. Els pits, els salpebrem i sofregim lleugerament. Llavors, els envoltem amb làmines de cansalada i comencem el procés de la sopa. Posem les guàtleres i les cuixes dins una safra, hi afegim llet, pa rallat, formatge semicurat i ho posem al forn (15 minuts a 180 graus aproximadament). Per obtenir una millor presentació, refinarem la salsa i llavors comencem la presentació dels plats: primer amb les guàtleres quartejades i després amb les senceres.

INGREDIENTS:

- 4 guàtleres
- 6 làmines de cansalada
- Sal i pebre
- 300 cl de llet sencera
- 100 g de formatge semicurat de Menorca
- 40 g de pa rallat
- Oli d'oliva verge
- Patates al forn per acompanyar



UNITAT D'ONCOLOGIA

Dr. Juli Rifà i Dra. Nazaret Cordero

- Tractaments de quimioteràpia personalitzada
- Ressonàncies de mama*
- Test genètics*
- Tractaments únics a Menorca

Consultes Mèdiques: Juaneda Ciutadella
Tractaments de quimioteràpia: Clínica Juaneda Menorca

*Únics a la sanitat a Menorca

+juaneda



- Hospitals
- Centres Mèdics
- Urgències Mèdiques
- Cliniques Dentals

juaneda.es

Púding d'ous, sucre i bescuit



per Ague Pons



Recepta núm. 84 "Altre púding de 'altra manera, de ous, sucre i bescuit", del llibre Art de la Cuina. Una recepta de la cuina menorquina en què Fra Roger ens explica amb el llenguatge d'aquella època com elaborar un púding.

El llibre vol mostrar-nos una cuina que sap combinar la saviesa popular autòctona amb l'adaptació a la realitat illenca de receptes més ambicioses pertanyents a la gran tradició culinària europea.

ELABORACIÓ:

Remullem bé els bescuits en la llet fins que s'hagin amarat bé. Batem els ous amb el sucre i afegim la barreja dels ous amb el sucre als bescuits. Afegirem les panses al costat de la canyella fins que quedi tot ben integrat. Greixem un motlle apte per a forn i posem la nostra pasta en ell, afegint trossos de mantega a la pasta, unes quatre cullerades, les deixem per sobre (antigament s'utilitzava en tots els púdings) i empolvorem amb canyella tot el púding. Posem al forn a 180 graus uns 35-40 minuts..

INGREDIENTS:

- 4 ous
- Melindros
- Llet
- 100 g de sucre
- Canyella
- 4 cullerades de mantega
- Panses



**Escola de Dansa
Carmen Estela**

CIUTADELLA

**NO ET MATRICULIS!!!
VINE I PROVA-HO PRIMER!!!
MATRÍCULA OBERTA TOT L'ANY!!!**

C/ Mossen Josep Salord i Farnés, 42 · 07760 Ciutadella



DOLÇAMAR
MEL DE MENORCA

antoni@dolcamar.com

Dolçamar

Tel: 699 999 067



CINEMES CANAL SALAT CIUTADELLA

CODI QR
aplicació pel mòbil on pots veure la pro-
gramació de CINEMES CANAL SALAT



GAUDEIX DEL CINEMA, DISFRUTA LES MILLORS ÒPERES. PASSA UNES FESTES DE CINE!!!



Brou i Bullit de Nadal per Tolo Carrasco

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 1 quilo d'ossos de vedella
- 600 g de "xenc" de vedella
- 1 gallina
- 1 pollastre
- 40 g de sobrassada.
- 250 g de ciurons.
- 1 porro
- 1 ceba
- 8 patates Monalisa
- ¼ de col
- 1 paquet d'herbes per brou (pastanaga, nap, tem.....)
- 6 litres d'aigua
- Mig quilo de galets

ELABORACIÓ:

1-Remullar els ciurons durant 12 hores amb aigua freda i escórrer.

2-Remullar els ossos també en aigua freda i escórrer. Rentar també les verdures.

3- Posar els ossos, la carn de vedella, la gallina i els ciurons en una olla gran amb 4 litres d'aigua. Fer bullir a foc ben viu i amb l'ajuda d'un colador fi escumejar. Quant mes s'escumegi mes net quedarà.

4-Afegir les verdures (menys la col i les patates) i el paquet d'herbes i baixar el foc. Deixar bullir tapat a foc molt lent durant 4 hores.

5-Afegir la sobrassada, les patates (pelades) i la col. Deixar bullir mitja hora mes. Quan les patates estiguin cuites apagar el foc.

6-Colar una mica del brou i bullir en ell la pasta que més ens agradi. Aquest serà el primer plat.

7-Servir en una safata les carns i les verdures (trinxat o sense trinxar com es prefereixi). Aquest és el segon plat.

Una manera divertida de presentar-lo es farcint la pasta amb la carn, les verdures i els cigrons i servir el brou dins d'una gerra apart.





Calamars farcits de botifarró blanc

per Bea Gómez (Cas Ferrer)

INGREDIENTS:

SALSA DE PORC

- 2 quilos d'ossos de porc
- 50 ml oli oliva
- 200 g (ceba i pastanaga a parts iguals)
- 40 g concentrat de tomàtiga
- 2 grans d'all
- 200 ml vi negre
- llor
- tem
- pebre bo en gra
- aigua

CALAMARS

- 1 quilo de calamars frescos, nets, i sense tentacles. Oberts per la meitat.

FARCIT

- 500 g butifarró blanc
- 2 cebes grans tallades en juliana
- 2 o 3 alls
- polpa d'una o dues nyores
- tem, sal i pebre

ELABORACIÓ:

SALSA DE PORC

Dauram el ossos de porc i anam incorporant els ingredients segons l'ordre de la recepta, sofregint cada ingredient abans d'afegir-li l'altre. Finalment desglaceu amb el vi fins evaporar l'alcohol. Afegiu aigua fins cobrir els ossos i cuinar 3 o 4 hores. Anar netejant el fondo ja que treura impureses en forma d'espuma. Passades les 3 o 4 hores, refredar, desgrasar, colar i reduir fins a textura de salsa.

FARCIT

Sofregim la cebes suaument sense gaire color, afegim els alls i la nyora, remenam. Afegim el butifarró blanc a trossets, es

desfarà, si es neccesari afegir una mica de fondo de porc per unificar, rectificar de sal, pebre i tem.

ACABAT

Dauram el calamar per la part de l'interior a una paella. Després salam i afegim l'oli, llavors el calamar farà forma de tub per poder omplir-lo. Reservarem. Farcim el calamar amb el butifarró i calentam al forn uns minuts. Després sal-sejam i servim.

Podem refrescar el plat amb alguna herba fresca, tomàtiga o el que volguem.



Canelons de pollastre amb bolets

per Restaurant Smoix

INGREDIENTS:

Per al rostit:

- 1 pollastre de pagés (2 kg aprox.)
- 500 g de ceba, pelades i tallades a quarts
- 200 g de pastanagues pelades i tallades a quarts
- 50 g d'alls, sense pelar
- 100 g de tomàquet madur sencer
- 1 fulla de llorer
- 40 g d'oli d'oliva, sal, pebre
- 100 g de Xerès
- 100 g de brandi

Per la salsa de bolets:

- Brou: ossos del pollastre
- 500 g de ceba, pelada i tallada
- 100 g de brandi
- 250 g de varietat de bolets nets.
- 50 g de mantega

Per la beixamel:

- 1/2 l de llet
- 60 g de mantega
- 50 g de farina

ELABORACIÓ:

Per fer el brou rostirem la ceba fort al principi i després molt a poc a poc durant molta estona fins que agafi color fosc sense que estigui cremada. Afegirem els ossos de pollastre que previament hauréu daurat al forn. Seguidament el brandi i un cop evapori l'alcohol regarem amb aigua i courem per espai d'1,30 h.

En un tià de terra amb oli d'oliva marcarem els bocins de pollastre fins que quedin ben daurats, procurant que no es cremi l'oli. Un cop ben marcat el pollastre retirarem i afegirem les verdures, les quals inicialment marcarem a foc viu i després courem a poc a poc per espai de 30 m. Afegiu-hi el pollastre, el brandi, el xerès i el llorer, deixeu-ho que cogui fins que la carn se separi dels ossos.

Per la beixamel, en una olla prepareu un roux amb la farina i la mantega sense que agafi color, afegiu-hi la llet calenta i courem durant 30 segons.

Deixeu referdar el rostit, retireu els ossos de la carn, la pell de les tomàtiques, el llorer i els alls i tritureu amb la picadora. Amasseu-ho i afegiu un poc de beixamel per que la masa quedi més melosa.

Bullirem la pasta dels canelons i omplirem amb la pasta de pollastre.

Salsa:

Posem una paella al foc amb la mantega i saltejem els bolets, afegim el brou i deixarem reduir fins a obtenir la consistència desitjada. També podem espessir la salsa amb un poc de Kuzu, Maizena o altre tipus d'espessant.



Canelons de pollastre rostit, butifarra de perol i beixamel trufada de Ses Forquilles

INGREDIENTS:

Per al pollastre rostit:

- 1kg de pollastre
- 6 tomàquets
- 6 pastanagues
- 6 alls
- 3 pebrots vermells
- 3 cebes
- 3 fulles llaurer
- 3 butis negares Rovira
- 500 gr papada rostida sense pell

Beixamel:

- 60 g de mantega
- 60 g de farina
- 850 cl de llet calenta
- 1 g de anou moscada
- 8 g de sal
- 1'5 g de pebre
- 150 g de suc de tòfona melanosporum
- 10 d de tòfona melanosporum ratllada.

Pasta:

- Pasta de caneló
- Formatge Mahon curat
- Fons de carn

ELABORACIÓ:

Rostim el pollastre amb les verdures, un cop fet afegim les butifarres i la papada un cop llest els desossem el trinxem bé amb el ganivet i el reservem.

Preparem la beixamel, afegirem el suc de tòfona i la tòfona amb la llet calenta i la deixem refredar bé. La guardem a la ge-

lera unes hores.

Posar el farcit en una mànega amb filtre rodona grossa estirar el farciment sobre un lateral de la pasta, enrotllar i col·locar en una safata de forn cobrir amb la beixamel posar formatge ratllat per sobre i enforar 10 minuts a 180 graus.

Acabar amb una mica de fons de carn.



Porcella confitada de l'Asador Molí des Comte

INGREDIENTS:

- 1 porcella de 5 o 6 quilos
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebrebó

ELABORACIÓ:

Tindrem preparada una porcelleta de 5 o 6 quilos i la posam dins un recipinet on la poguem tapar d'oli d'oliva. L'enforrem a molt baixa temperatura al llarg de 10 hores a 80 graus, no més. Passades aquestes 10 hores, traurem la porcelleta de l'oli i la posarem dins un motllo amb la pell per avall i l'hi llevarem tots els ossos. Deixarem refredar i a partir de les porcions de carn farem

les racions individuals que calentarem abans de servir, passant la pell per la planxa o soplete perquè ens quedi ben cruixent.

A l'Asador Molí des Comte seleccionam les millors porcelletes de Menorca per a preparar aquest plat que tan agrada als nostres clients, i és a la vegada un menjar tradicional de la nostra illa.



Avarca de Menorca

MARCA DE GARANTIA



Visita l'exposició 'Avarca de Menorca: del camp a la passarel·la' al Centre Artesanal, as Mercadal (de març a octubre de 2015)



**CLUB
94
RESTAURANTE**

MENU DE NAVIDAD Y FIN DE AÑO PARA LLEVAR

Tel.: 971 38 11 10 c/. República Argentina, 94 - CIUTADELLA

**PARA RESERVAS
Y PEDIDOS:
699 28 28 21**

PRIMEROS PLATOS:

- CALDERA DE MARISCO
- TORTELLINIS DE ESPINACAS CON RICOTTA Y SALSA DE QUESO VIEJO DE MENORCA
- CANELONES DE CARNE CON BECHAMEL
- PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE RAPE Y GAMBAS
- BROCHETA DE LANGOSTINO, CHAMPIÑONES Y CALABACÍN
- TABLA DE IBÉRICOS
- CÓCKTEL DE GAMBAS TROPICAL
- ENSALADA DE SALMÓN AHUMADO CON SALSA ROSA

SEGUNDOS PLATOS:

- PALETILLA DE CORDERO AL HORNO
- COSTILLAR DE CERDO AL HORNO CON SALSA BARBACOA
- POLLO RELLENO DE MARISCO CON PURÉ DE CALABAZA
- REDONDO DE TERNERA CON SALSA DE CHAMPIÑONES
- SOLOMILLO DE CERDO RELLENO DE CARNE PICADA, PANCETA IBÉRICA Y FRUTOS SECOS
- BACALAO AL HORNO CONFITADO CON PIMIENTOS Y TOMATE
- LOMO DE MERLUZA CON SALSA DE PUERROS
- RAPE CON GAMBAS Y MEJILLONES

POSTRES:

- PÚDING DE LA CASA
- SORBETE DE LIMÓN
- TARTA DE CHOCOLATE Y PIÑA
- TIRAMISÚ DE FRESA

**COTILLÓN
Y UVAS DE LA SUERTE**

25€



Cuscussó

INGREDIENTS:

- 1 quilo de sucre
- 1 quilo d'ametlles bullides, pelades i passades per la màquina de capolar
- 1 quilo de pa de pagés sec i ben ratllat
- un pols de canyella
- la ralladura d'una pell de llimona
- panses i pinyons al gust.

El cuscussó és sense cap dubte un dels dolços nadalencs més antics de la gastronomia menorquina i de reminiscències àrabs. A la part de Ciutadella és on encara es conserva més la tradició de fer aquest tipus de massapà o de torró "des temps des moros", que originàriament en tost de dur sèu de porc duia mantega. Els secrets principals són que el tià de terra on es faci sigui nou, o bé que no s'hagi emprat mai per a fer sofregits. Antigament cada casa tenia el seu tià per a fer el cuscussó.

ELABORACIÓ:

Posarem tots els ingredients dins un ribell i els ben pastarem. Posarem la pasta resultant dins un pedaç fogasser i el penjarem fermat per les quatre puntes al llarg

de vint-i-quatre hores a fi de que l'oli de les ametlles es fongui amb el sucre, abeuri el pa i agafi el gust de la canyella i la llimona.

Ensoldemà posarem el tià al foc amb 100 g de sèu i 200 g de panses de Màlaga -sense pipides- i l'aigua. Quan les panses s'hagin inflat hi posam la pasta de cuscussó que teniem dins el fogasser. Ho anam remenant amb la cullera de fust fins que tenguem la consistència desitjada. Treim del tià, deixem refredar li donam forma amb les mans i guardam.

305 Hi ha qui en després d'haver remenat la pasta amb l'aigua dins el tià uns minutets, el treuen del foc, tot aprofitant la seva calor, i segueixen remenant una estona més fora del foc. Si voleu que es cuscussó sigui més fort hi poseu menys aigua i més sèu.



Tortada Imperial

INGREDIENTS:

- Mig quilo d'ametlles picades
- mig quilo de sucre
- mitja clovella de llimona ratllada
- 8 ous
- un pols de canyella en pols.

La tortada d'ametlla és la reina de les celebracions, tan la menjarem per Nadal, Sant Antoni, per Sant Joan o qualsevol de les grans festes. És potser el pastís més típic de l'illa.

ELABORACIÓ:

Dins un ribell mesclar molt bé les ametlles amb la pell de llimona ratllada i la canyella en pols. Batrem els vermells d'ou -reservam les clares- i poc a poc hi anam afegint el sucre fins aconseguir que els vermells facin com una sabonera. Llavors hi afegim les ametlles picades amb la pell de llimona i la canyella i ho ben remenam i

mesclam amb els ous amb una cullera de fust. A part batrem quatre blancs a punt de neu i, quan la merenga sigui forta l'anam afegint a la mescla anterior anant molt alerta.

Untarem un motllo amb un poc de mantega i un poc de farina -espolsarem la que no s'hagi aferrat-. Posarem la pasta dins el motllo hi ho enfornam a 120 graus al llarg d'una horeta. La tortada estarà cuïta quan hi fiquem un escuradents o una agulla i la traguem neta.

Un cop cuïta la deixam refredar i la treim del motllo i l'adornarem amb merenga -que farem amb els tres blancs restants-, cidres confitades i confitets de plata. Ho enfornam de nou a 100 graus uns 5 minuts o fins que la merenga hagi agafat un poquet de color.

Recepta del llibre "Sa Cuina des Poble de Menorca, Rebosteria i Pastisseria"



A Cafè la Fresca donam un valor afegit al cafè, un producte quotidià però que cada dia et pot sorprendre.

Vine a descobrir les diferents varietats de cafè que existeixen i les diferents formes de consumir-lo.

A la Fresca trobareu una varietat de cafès, tes i infusions per agafar forces i combatre el fred.

C/ Seminari, 18 baixos - 07760 Ciutadella de Menorca - cafela Fresca@gmail.com

disseny gràfic
flyers, calendaris, targetes...

impressió digital
impressió offset

cartelleria

revistes i suplementos
dèptics, tríptics i folletons

SR Setmanaris i Revistes s.l.

C/ Sant Joan Bosco, 33 - 07760 Ciutadella de Menorca - Tel.: 971 38 29 20
eliris-digital@infotalecom.es



Amargos de Cas Sucre (carrer Nou, 46 des Mercadal)

Amargos de Ca n'Squella

INGREDIENTS:

- Per cada lliura (400 g) de sucre en pols:
- un blanc i mig d'ou
- set unces (230 g) d'ametlles dolces picades
- una dotzena d'ametlles agres o d'ametlles d'albercoc.

Els amargos són uns dels productes de rebosteria antiga més típics de Menorca i que es solen menjar a les grans celebracions, com és el cas de les festes de Nadal i Cap d'Any com també per Sant Antoni, qualsevol aniversari o dia assenyalat. A la nostra illa tenen fama els d'Es Mercadal.

A l'estar fets d'ametlla es tracta d'un dolç d'origen àrab i el trobam també a Mallorca, a Catalunya i també a diversos indrets de l'Estat espanyol i països de la conca Mediterrània. A Sardenya, per exemple formen part de la rebosteria de les festes de "Sa Sartiglia" a Oristano i s'en diuen *amaretti*.

ELABORACIÓ:

Batrem bé el sucre en pols amb els blancs d'ou fins gairebé a punt de menranga i després hi afegirem les ametlles dolces i les ametlles agres ben capolades -han de quedar ben fines- i quan tot hagi format una pasta amb les mans untades de blanc d'ou en faràs bolletes de la mida d'un ou de gallina nena i les posaràs damunt una palangana, les aixafaràs just un poquet perquè s'asseguin i formin una base plana i ho enforaràs a foc fluix just fins que agafin un poc de coloret.

Recepta del llibre "Sa Cuina des Poble de Menorca, Rebosteria i Pastisseria"



**MENÚS PER A GRUPS I EMPRESES
A PARTIR DE 22,50 €**

DIES 24 I 25 DE DESEMBRE TANCAT

**MENÚ ESPECIAL DE CAP D'ANY 60 €
PLACES LIMITADES**

RESERVES AL 971 48 05 16

C/ Sant Isidre, 33 · Ciutadella de Menorca · T.: 971 48 05 16 · www.smoix.com · restaurant@smoix.com



Coca amb ametlles

ELABORACIÓ:

Amb la picadora mesclarem ben bé la pell de llimona -sense res de blanc- i el sucre i reservam. Escaldarem les ametlles crues, les eixugam i les picam amb la picadora o amb la màquina de capolar com es feia antigament. Posam les ametlles picades dins un ribell i les mesclam amb el sucre i pell de llimona, fins que quedí

ben mesclat. A part muntam els blancs d'ou a punt de neu i els afegim al ribell. Ho ben pastam i ho deixam reposar un quartet d'hora. Repetim aquest procediment un parell de vegades més i finalment feim una bolla i la posam damunt la palangana d'enformar untada amb sèu, l'hi donam forma de coca i l'enfornam de mitja horeta a tres quarts a 170 graus.

Recepta del llibre "Sa Cuina des Poble de Menorca, Rebosteria i Pastisseria"

INGREDIENTS:

Per a fer la pasta:

- Mig quilo de farina
- 75 dl d'aigua
- 75 dl d'oli d'oliva
- 50 g de sèu de porc
- 4 cullerades de sucre
- 2 ous
- 1 bocí de llevat de la mida d'un ou

Per a fer la coca:

- 1 quilo d'ametlles
- 1 quilo de sucre
- 8 blancs d'ou
- la pell d'una llimona.

DE NOU A CIUTADELLA



Pompas Fúnebres Alaïor SCP
SERVEI 24 H.
609 643 203

Prestam serveis a:

- Hospitals
- Geriàtrics
- Ciutadella
- Alaïor
- Es Castell
- Sant Lluís
- Es Mercadal i Fornells
- Ferreries
- Es Migjorn Gran
- Urbanitzacions



Coques dels Reis o de confits

INGREDIENTS:

- 40 g de llevat de forner
- 4 ous, 4 dl d'aigua teba
- 300 g de sucre
- 125 g de sèu de porc
- la farina de força que es begui
- confits de colors per a guarnir-la.

ELABORACIÓ:

Posarem dins un ribell el llevat amb l'aigua teba -a uns 35 graus- i ho mesclam fins que es fongui el llevat. Seguidament hi afegim els ous, el sucre i el sèu. Ho ben mesclam i a poc a poc hi anam incorporant la farina fins aconseguir una pasta semblant a la de pa o d'ensaïmada de Sant Joan.

Taparem la pasta i la deixam estovar una horeta, més o manco. Quan estigui estovada la tornam a pastar i en feim peces d'uns 150 g i els hi donam forma rodona. Les col·loquem damunt llaunes, el hi posam els confits damunt -un enmig i

despres un a cada cap- i les deixam tovar fins que hagin doblat el sèu volum. Lla-vonces tindrem el forn calent a 200 graus, i és hora d'enfornar les coques que han de coure uns 25 minuts o fins que vegeu són de color mel. Els primers 5 minuts a 200 graus i despres davallam la temperatura a 170 graus. Deixem refredar i les servim el dia dels Reis.

Nota: Hi ha qui també hi posa una cullerada de llavors de matafaluga -anís- a la pasta una vegada ha tovat, just abans de tornar-la a pastar. Si optam per a posar la cullerada de llavors d'anís o bé un raig d'anís a la pasta i no hi posarem els confits i tindrem coques d'anís.



Pastissets

INGREDIENTS:

- 1.200 g de farina
- 8 vermells d'ou
- 400 g de sèu
- 400 g de sucre
- una closca d'ou plena d'aigua

Els pastissets són uns dels dolços o pastes casolanes més típiques de l'illa de Menorca. Tenen un motllo especial que va des de les 4 a les 7 puntes. Els motllos de 4 i 5 puntes són per a fer els pastissets buits o llisos, mentre que els de 6 i 7 puntes són per a fer els pastissets plens.

Formen part de la rebosteria de convidada de les principals celebracions i onomàstiques. Es menjen tant a les postres com als convits del capvespre acompanyats d'una copeta de vi dolç. Quan antigament els pares d'un jove anaven a veure els de ca la jove que l'hi agradava al seu fill per a festejar, el que es coneixia com "Anar a demanar entrada", el que es servia eren els pastissets, plens o buits, amb la copeta de vi dolç, de Mistela o Malvasia.

ELABORACIÓ:

Mesclarem el sucre amb la sèu i els vermells d'ou i ho ben batrem a mà. Seguidament hi afegirem l'aigua i la farina i ho pastam fins aconseguir una pasta no gaire closa. Hi ha qui a la pasta hi afegeix una culleradeta de mel.

Una vegada tinguem la pasta feta, agafam l'aprimadora i l'aplanam entre dos papers de seda o de barba, ja que és molt fàcil de rompre.

Quan tinguem la pasta estirada, anam posant cullerades de figat o de confitura de poma i carabassa, o d'altres i amb un motllo de fer pastissets els anam retallant. Tidrem també bocins de pasta, bé dels retalls i altra que hem reservat per a tapar el farciment. Els enfornam uns 12 minuts a 180 graus, i quan estiguem -vigilarem el forn perquè no es facin massa- els deixem refredar i un cop freds els espolsam de sucre fi pel damunt.



Imperial des Forn des Carrer Curniola

INGREDIENTS:

- Congret
- Crema
- Merenga
- Almívar
- Ametlla en pols

ELABORACIÓ:

Per al congre, que és la base de l'imperial, s'han de muntar els vermells d'ou i el sucre, afegint-hi farina i remenant-ho a poc a poc. A part, es munta la clara d'ou i el sucre, i després es mescla tot junt. Tot plegat, es posa dins una màniga i, damunt d'una llauna i d'un paper, es dona la forma que es vol, rodona en aquest cas, i s'enforna.

Per a la crema, que es posa entre dos rotlos de congre, primer, per una banda, s'ha de preparar, passant-ho pel sedàs, el sucre i la fècula de blat d'indi necessària. Per una altra banda es posa la llet al foc amb la canyella i, encara per una altra banda, es deixen els vermells d'ou. Quan la llet és calenta s'hi tira el sucre i la fè-

cula de blat d'indi i es ben remena, afegint-hi ara els vermells d'ou i tornant-ho a remenar. I tota aquesta mescla encara es tira dins una altra olla de llet al foc, que s'ha de remenar fins que agafa el bull. I aquí ja tenim la crema.

Per a la merenga, que va damunt dels dos rotlos de congre amb crema enmig, s'ha de posar sucre al foc i muntar les clares d'ou. Quan les clares estan pujades s'ha de tirar una part de sucre de gra i després el sucre fus. I ja tenim la merenga, que es posa dins la màniga i, també en rotlo, es posa damunt el congre. L'imperial està acabat quan es crema la merenga de damunt.



API



La Agencia Inmobiliaria de Referencia en Menorca

BONNIN SANSOESTATE AGENTS | AGENCE IMMOBILIÈRE
AGENZIA IMMOBILIARE | IMMOBILIENAGENTUR

CIUTADELLA:

Avda. Conqueridor, 72 · T. 971 48 22 00

MAHÓN | MERCADAL | ES CASTELL

www.bonninsanso.com

CIUTADELLA Ref. 31438 **140.000€**
Piso en 1ª planta a estrenar de 99m² con 3dorm.,
2 baños, salón-comedor, cocina, lavadero
y balcón. Aire acondicionado. Posibilidad
parking y/o trastero.



CIUTADELLA Ref. 31634 **128.800€**
Piso dúplex a estrenar de 78m² con 2 dorm.,
2 baños, salón-comedor, cocina y terraza.
Ascensor. Piscina comunitaria.



CIUTADELLA Ref. 33245 **75.000€**
Piso en planta baja de 68m² con 2 dorm., baño,
salón-comedor-cocina. Aire acondicionado.
Ascensor. Posibilidad parking y/o trastero.



CAP ARTRUIX Ref. 31276 **160.000€**
Bungalow de 64m² construidos con 2 dorm.,
2 baños, salón-comedor, cocina, lavadero
y amplia terraza. Barbacoa. Amueblado y
equipado. Jardín y piscina comunitarios.



CAP ARTRUIX Ref. 31468 **110.000€**
Apto. de 57m² construidos con 2 dorm., baño,
salón-comedor con chimenea, cocina y terraza.
Barbacoa. Jardín privado. Piscina comunitaria.



CAP ARTRUIX Ref. 31674 **105.000€**
Apartamento adosado de 45m² con 2dorm.,
baño, salón-comedor, cocina, y terraza
con barbacoa. Amueblado. Jardín y piscina
comunitarios.



Binigarba
Quesos, S.L.



Camino Viejo des Barranc
Término Municipal de Ciutadella de Menorca
Móviles 656 979 170 - 656 979 169
Tel. 971 188 811 - Fax 971 359 091
www.binigarba.com
info@binigarba.com



C/ Carnisseria, 45 bis - Tel: 971 48 25 56



C/ Borja Moll, 27 - Tel: 971 38 65 42

raitalsc@hotmail.com

PEIX *fresc*

ho és bo!



**Govern
de les Illes Balears**
Conselleria d'Agricultura,
Medi Ambient i Turisme

fogaiba



**GOBIERNO
DE ESPAÑA**
MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE



**CONSELL INSULAR
DE MENORCA**

Administració Insular de Menorca

FEP - Fons Europeu de pesca: Europa inverteix en la pesca sostenible