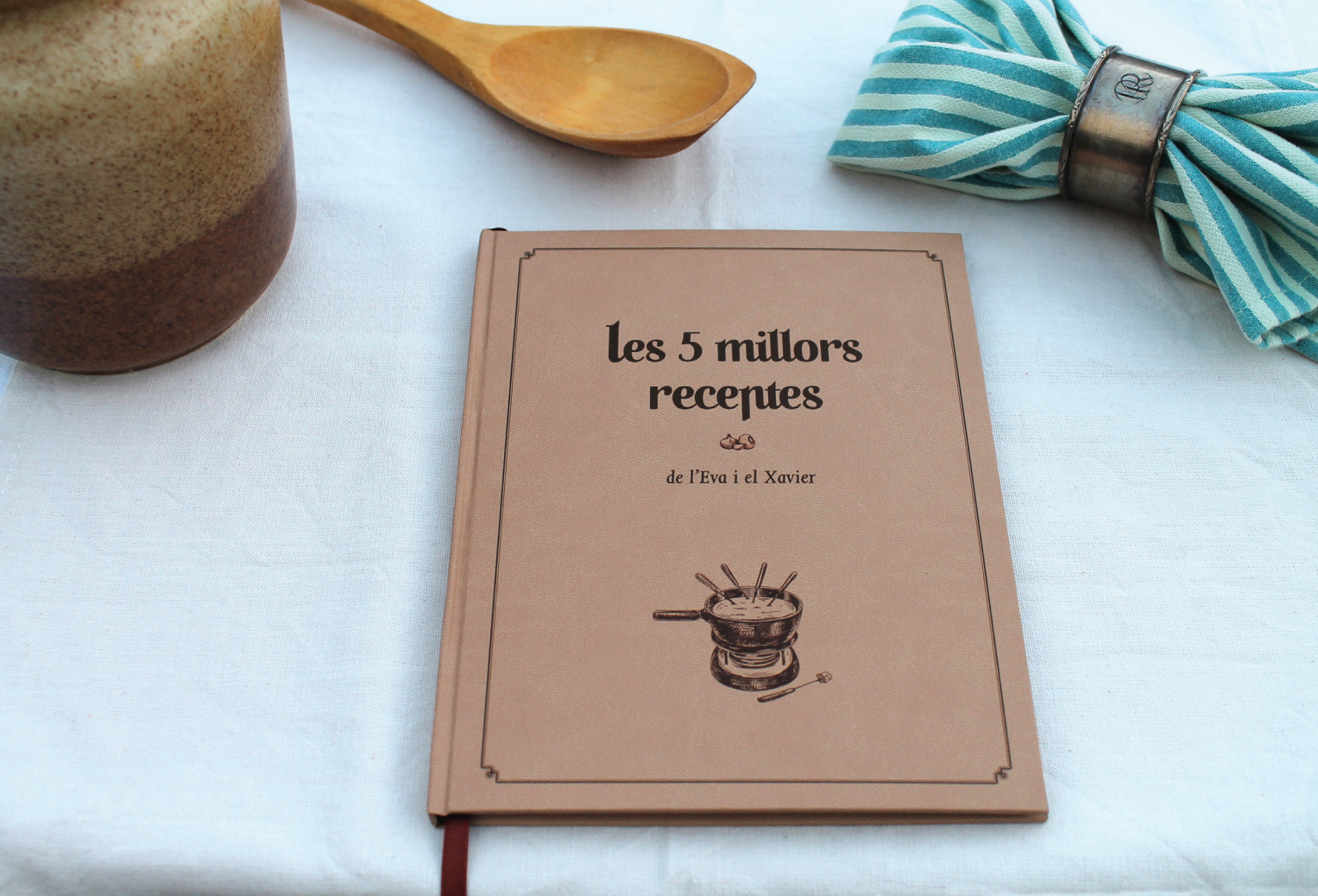




# Les millors RECEPTES

El teu llibre de cuina personalitzat

- ➡ Fes-te un homenatge especial!
- ➡ Sorprèn amb un regal únic!

+info: [www.evablanestaller.com](http://www.evablanestaller.com)



## Mostres de disseny de portada

### els secrets de la cuina de casa



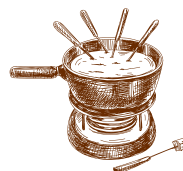
del Jordi Pérez



### les 5 millors receptes



de l'Eva i el Xavier



### receptari dolç



de la tieta Gertrudis



De la masia

### receptes de la mare



# Mostres de disseny interior

Els secrets de la cuina de casa

## coca fàcil de pasta fullada

**Ingredients:** per a 3 persones

1 fulla de pasta fullada rectangular  
2 o 3 porros  
2 o 3 peres Conference  
Formatge en brins tipus Gruyère  
Un gra d'all petit  
Sal, pebre i oli d'oliva verge extra



42

**Elaboració:**

- Es tallen els porros en rodanxes petites i el gra d'all. Es posa l'oli a la paella i es sofregeixen aquests ingredients a foc lent fins que el porro estigui tou. Es sala i se li afegeix un toc de pebre.
- Sobre una safata de forn s'estira la pasta fullada, es cobreix tota la seva superfície amb la capa de porros i a continuació una altra capa de peres tallades des de la cueta fins a baix i molt fines. Per últim se li tira el formatge per sobre.
- Es fica al forn prèviament calent a 180 graus durant uns 15 minuts i es treu quan es vegi que la pasta comença a daurar-se. I ja està!!! Fàcil i ràpida per a preparar un sopar amb els amics.



43

Las mejores recetas de Sili

## lasaña de carne

**Ingredientes:** para 6 personas

1 caja de pasta para lasaña que no necesite hervirse  
200 g de carne picada de cerdo  
200 g de carne picada de ternera  
8 ó 10 lonchas de queso Havarti  
1 cebolla mediana  
1 tomate maduro grande  
1 diente de ajo  
Un poco de tomate frito  
Bechamel  
Queso rallado



16

**Elaboración:**

- Se pone la lasaña en agua, según se indica en el paquete.
- Mezclar la carne y rehogarla. Reservar. En la misma sartén se hace un buen sofrito de ajo, cebolla y tomate. Cuando todo está bien pochado, se añade la carne, aderezada con pimienta y orégano al gusto, y se rectifica de sal. Si el sofrito ha quedado con poco tomate, se le añade algo de salsa de tomate.
- Una vez todo queda bien mezclado se coloca en una fuente para horno de la siguiente forma: en primer lugar se pondrá un poco de tomate frito untando la fuente, después una primera capa de láminas de lasaña, una capa de carne y otra de queso; se vuelve a repetir hasta acabar la carne picada, dejando siempre arriba una capa de láminas de lasaña.
- Se hace una bechamel no muy espesa y se echa por encima con un poco de queso rallado y unos trocitos de mantequilla y se gratina.



17



# Mostres de disseny interior

Les 5 millors receptes de l'Eva i el Xavier

## sopa freda de cogombres

**Ingredients:** per a 4 persones

4 cogombres mitjans, d'uns 200 gr cadascun  
2 iogurts naturals  
¼ de litre de crema de llet  
3 cullerades de vinagre  
1 gra d'all petit  
3 branquetes de menta fresca  
Sal  
Pebre

**Elaboració:**

- Renteu els cogombres bé i peleu-ne només dos perquè així donaran color a la sopa. Talleu-los a trossets petits.
- Poseu-los a la batedora amb els iogurts, el gra d'all pelat, el vinagre i les branquetes de menta. Bateu-ho bé fins que quedi com una crema molt fina i poseu-ho en un bol.
- Després hi afegiu la crema de llet a poc a poc i ho salpebreu al gust.
- Finalment, es posa a la nevera per servir-la molt freda, adornada amb una mica de menta picada.



6



7

Las mejores recetas de Sili

## pollo con gambas

**Ingredientes:** para 6 personas

Un pollo trozado para guisar  
12 gambas  
6 salchichas  
1 cebolla grande  
1 tomate maduro mediano  
1 cuadrado de chocolate  
25 g de avellanas  
25 g de almendras  
1 diente de ajo  
Aceite de oliva

**Elaboración:**

- Se fríen el pollo, las gambas y las salchichas por separado y se reservan.
- Para hacer la picada, se trituran el ajo y las avellanas, con un poco del aceite, en un mortero.
- Se hace un sofrito con más cebolla que tomate y sin ajo. Cuando esté pochado, se añaden el pollo y las salchichas. Se añade agua, cubriendo sólo hasta la mitad, y se deja cocer despacio. Cuando el pollo esté cocido, se añaden las gambas y la picada. Cuando la picada esté bien mezclada con el resto, se añade el chocolate, previamente rallado. Una vez fundido el chocolate, estará listo.



8



9

# Mostres de disseny interior

Les 5 millors receptes de l'Eva i el Xavier

## fondue de formatge

**Ingredients:** per a 4 persones

500-800 gr de pa a daus  
1 gra d'all  
0,3 l de vi blanc sec  
3 cullerades de Maizena  
400 gr de formatge vacherin  
400 gr de formatge gruyère  
Pebre  
Kirsh



- > Podeu substituir el formatge vacherin, per emmental.
- > També podeu sucar-hi pans variats i tallets de poma a daus, cogombrets o raïm.
- \* Recepta original de la Núria

10

**Elaboració:**

- > Talleu el pa a daus i ratlleu el formatge.
- > Fregueu el recipient de la fondue amb el gra d'all. Poseu el recipient al foc i quan estigui calent afegiu el vi i la Maizena, remenant. Després, hi tireu el formatge ratllat i remeneu amb l'espàtula de fusta fins que estigui tot fos.
- > Aromatitzeu la mescla amb el kirsh i el pebre i ja està a punt per passar el recipient al cremador i començar a sucar pa.



11

Les 5 millors receptes de l'àvia Antònia

## lluç de palangre al forn

**Ingredients:** per a 4 persones

1 lluç de palangre de 2 kg o 2 d'1 kg  
125 g de mantega  
150 ml d'oli d'oliva  
1 vas de xerès sec



- > El lluç el comprarem sencer, sense dents i només amb un petit tall al mig del llom que ens servirà per supervisar la cocció.
- > Forn: Abans de començar la preparació del plat escalfarem el forn a 220°C / baix.
- > Abans de posar el peix a la safata, podem fer un llit de patates que haurem fregit prèviament (patates a la panadera). Així el plat és més complet.

14

**Elaboració:**

- > Agafar el lluç, previamet rentat i salat, i el posarem en una safata que pugui anar al forn i hi posarem l'oli d'oliva (que quedi una base d'1 cm) i 3 o 4 porcions de mantega repartides per la safata. En el lluç també hi posarem mantega al ventre, al tall de l'esquena i a les ganyes.
- > Posar la plata al forn calent.
- > Quan l'oli bulli, afegir el vas de xerès i que es vagi coent poc a poc.
- > Quan el tall del llom estigui de color blanc, el peix ja es cuit.



15

# Mostres de disseny interior

Las mejores recetas de Sili

## tarta de manzana

### Ingredientes:

#### Para la pasta:

200 g de harina  
100 g de mantequilla  
1 yema de huevo  
8 cucharadas de agua fría  
Un poco de sal

#### Para la crema:

1/2 litro de leche  
100 g de azúcar  
3 yemas de huevo  
2 cucharadas soperas de maicena  
4 manzanas reineta o golden

### Elaboración:

- > Mezclar todos los ingredientes con la punta de los dedos, pero sin amasar, hasta obtener una bola. Dejar reposar en sitio fresco. Extender la masa con el rodillo sobre el mármol. Poner la masa en un molde y pincharla. Ponerle encima unos garbanzos o macarrones para que pese y no suba al cocerse. Meter el molde con la pasa en el horno caliente unos 10 minutos. Sacar el molde y quitar los garbanzos.
- > Mezclar las yemas, la maicena y el azúcar con la leche fría. Arrimar la mezcla al fuego hasta que espese. Retirla y dejarla enfriar. Una vez fría, rellenar con ella la tarta.
- > Pelar las manzanas, cortarlas muy finas y colocarlas encima la crema formando las hojas una flor. Espolvorear con azúcar y meter en el horno unos 20 minutos.



26



27

Les 5 millors receptes de la mare

## crema de llimona

### Ingredients:

2 llimones  
2 ous sencers  
100 grs de mantega  
200 grs de sucre

### Elaboració:

- > Es barreja la ratlladura de les dues llimones, el suc d'una llimona, el sucre, els ous batuts, i la mantega desfeta, i es bat al minipimer.
- > Es posa al foc sense deixar de remenar (sobretot), si pot ser amb una cullera de fusta. Esperar que s'espesseixi, i que arrenqui el bull un parell de vegades, sense deixar de remenar. Un cop arrencat el bull per 2a vegada, es treu del foc.
- > Es pot posar sobre una pasta brisa en un motlle de tarta, i després la clara d'un altre ou a punt de neu, i es posa al forn. O bé es pot posar la crema en cassoles, sense res més.



14



15

# Les millors receptes

## el teu llibre de cuina personalitzat

### Instruccions en 10 passos

1. Tria les teves **millors receptes**, les de la teva mare, el teu pare, el teu germà, la teva àvia, la teva parella...
2. Si estàn manuscrites, **escriu-les a l'ordinador** en un arxiu de tractament de textos: un word o un openoffice.
3. Quan ja les tinguis transcrits en un arxiu a l'ordinador, organitza-les així:
  - **Numera-les** per l'ordre en que vols que apareguin al llibre.
  - Recorda de posar un **títol a cada recepta**
  - Primer descriu tots els **ingredients** de cada recepta en una llista i amb les quantitats i anota per a quantes **persones** és la recepta
  - Després escriu el procés d'**elaboració** de manera sintètica, entenedora i per passos
  - De manera opcional, pots exposar consells o suggeriments al final de la recepta
  - Finalment, si vols, anota la font o l'origen de la recepta
4. Completa el **títol del llibre** i posa'l al principi. Per exemple: “Les cinc millors receptes... de la Pepa” (el nom de l'autor/a de les receptes o bé proposa un títol alternatiu).
5. Decideix si vols un **índex de receptes** o una **dedicatòria**. Si vols dedicatòria posa-la després del títol del llibre.

# Les millors receptes

## el teu llibre de cuina personalitzat

### Instruccions en 10 passos

6. **Revisa bé l'ortografia.** Si és en català pots utilitzar el corrector del soft català <https://www.softcatala.org/corrector>, és una gran eina.
7. **Modifica els marges** dret i esquerra de la teva pàgina. El marge esquerra posa'l a **4 cm** i el marge dret a **5,5cm**.
8. Selecciona tot el cos de text i canvia la tipografia per una **arial** o **una helvètica de cos 10**. Després, **justifica tot el text** de l'elaboració.
9. **Compta les línies** dels ingredients, les línies en blanc incloses. Com a màxim 25 o 30 línies. Compta les línies del text de l'elaboració, inclòs el text central, les línies en blanc i les dels suggeriments o observacions. Hi poden haver fins a un màxim de 25 o 30 línies. Si t'has passat de llarg intenta sintetitzar el text. Si veus que no és possible envia-m'ho tal com ho tens i et faig una proposta.
10. **Guarda l'arxiu amb el títol** "títol + el teu nom i cognom, per ex.: "5 receptes Maria Garcia" i envia-me'l a: **taller@evablanestaller.com**.



## Les millors RECEPTES Preus x exemplar

| RECEPTES    | 1 exemplar | 2 exemplars | 3 exemplars | 4 a 9 exemplars | a partir de 10 |
|-------------|------------|-------------|-------------|-----------------|----------------|
| 5 receptes  | *90,00€    | *60,00€     | *48,00€     | *43,00€         | *36,00€        |
| 12 receptes | *137,00€   | *90,00€     | *75,00€     | *63,00€         | *55,00€        |
| 20 receptes | *200,00€   | *125,00€    | *106,00€    | *88,00€         | *75,00€        |
| 28 receptes | *260,00€   | *164,00€    | *136,00€    | *114,00€        | *97,00€        |
| 36 receptes | *320,00€   | *202,00€    | *168,00€    | *138,00€        | *117,00€       |

\*Cal afegir el 21% d'IVA + DESPESES D'ENVIAMENT. A partir de 20 receptes o 200€, despeses d'enviament gratuïtes.

\*El pagament es fa en dues vegades, una a l'entrega del document i la resta abans de l'entrega del llibre acabat.  
Consulta altres possibilitats de fraccionar en pagament.

evablanestaller

llibres únics i edicions a mida