

Mandúker!

final

Les receptes del programa

MANDÚKER!!!
CUINA AMB LA
PAULA ALÓS



Estrella Polar



Manduka!

finá

Estrella Polar

Estrella Polar

Llibre realitzat amb llicència de la Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals, S. A.
Basat en el programa *Manduka*, produït per la Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals, S. A.

© Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals, S. A., 2020
© Paula Alós, 2020
© del text: Cris Broquetas, 2020
© de les imatges: Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals, S. A., 2020
© d'aquesta edició: Edicions 62, S. A., 2020
Estrella Polar, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.estrellapolar.cat
info@estrellapolar.cat

Disseny i maquetació: Kim Amate

Les receptes han estat creades i dissenyades per la Fundació Alícia.
El programa *Manduka* és una idea original d'Oscar Nogueira.

Primera edició: octubre del 2020
ISBN: 978-84-18134-87-6
Dipòsit legal: B. 13.212-2020
Imprès a Catalunya

El paper utilitzat per a la impressió d'aquest llibre té la qualificació de paper ecològic i procedeix de boscos gestionats de manera sostenible.

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.



ÍNDEX

<i>PIZZA DEL TERROR</i>	14
<i>STICKS DE RAP</i>	18
<i>CRESTES DE CARN</i>	22
<i>INUNDACIÓ DE TOMÀQUET</i>	26
<i>PASTÍS DE TASSA</i>	30
<i>TRIATLÓ D'ESPAGUETIS</i>	34
<i>ENTREPÀ A FULL!</i>	38
<i>CREMA DE CARBASSA DIVERTIDA</i>	42
<i>NUGGETS TO GO</i>	46
<i>LLEGUMS TUNEJATS</i>	50
<i>LASANYA PER A TOTHOM</i>	54
<i>MANDONGUILLES DE MAR</i>	58

<i>ENSALADA PER UN TUB</i>	62
<i>OUS FARCITS MANDUKA STYLE</i>	66
<i>DIP D'HUMMUS</i>	70
<i>PATATES IMPROVISADES</i>	74
<i>COCA PIM-PAM</i>	78
<i>ARRÒS ANEM AL GRA</i>	82
<i>EXPERIMENT D'ALBERGÍNIA</i>	86
<i>LES RECEPTES INFAL·LIBLES</i>	90
<i>CREPS RÀPIDES</i>	92
<i>BROWNIE MANDÚKER</i>	95
<i>PERRUKIS</i>	98





Hola, **mandúker!**



Em fa molta il·lusió que tinguis aquest llibre a les mans perquè vol dir que t'encanta mandukar i que **tens ganes de posar en pràctica** les meves receptes!

La majoria me les he inventat jo, o són variacions de receptes que he après amb la meva família. Saps que la meva mare tenia un restaurant? I que el meu avi cuina mooolt bé? Sempre està bé aprendre dels més grans. Ara m'he colat a l'antiga cuina de Can Cinto, que és un restaurant una mica ranci que tinc a sota de casa, i el propietari, el **Cinto**, de moment em deixa fer-hi tot el que em ve de gust!

Perquè, a més a més de receptes, aquí també hi trobaràs tots els meus **foodtrucs** i **cuinarts** perquè converteixis la teva cuina en un espai de joc divertidíssim!

Comencem?



ABANS DE CUINAR

Estàs preparat per posar-te a jugar?
Vull dir, a cuinar!



No t'enfadis, Cinto!

Doncs apunta't aquests tips perquè tot vagi sobre rodes:

1

Abans de cuinar i de menjar
renta't bé les mans amb aigua i sabó.



És clar que m'enfado! A la cuina no s'hi juga, vaillets!

2

Posa't un davantal

(per exemple,
el del Manduka)

perquè així, si et taques,
no passa res!





3

Si tens els cabells llargs,
fes-te una cua,
o encara millor:

*unes trenes
com les meves!*



4

Quan hakis de tallar alguna
cosa o posar-la al foc pots
demanar ajuda a un adult



*(així faràs que se senti
important, perquè als
adults els agrada fer les
coses perilloses).*

5

A la llista d'ingredients
no poso mai
l'oli, la sal i el pebre
perquè està clar que en
tindràs a la cuina, oi?



Ah, l'oli és molt millor
si és oli d'oliva verge extra.

*És més sa i és
molt més bo!*

Som-hi!



PIZZA DEL TERROR

Segur que hi ha un
ingredient que et fa un
fàstic terrible!

EL TOMÀQUET?
LA CEBA?
EL FETGE?



O és la
COLIFLOR?

Doncs tranquil perquè, a partir d'avui,
amb aquesta recepta, T'ENCANTARÀ!

Sé de què et parlo,
jo també vaig passar
aquest trauma!!!



INGREDIENTS

Per a la pasta:

320 g de coliflor (sense les fulles, és clar!)
125 g de farina d'arròs
50 g de formatge ratllat
2 ous

Per posar sobre la pasta:

Mozzarella ratllada	Quètxup
Orenga	Pernil dolç
Salsa de tomàquet	Formatge curat



ELABORACIÓ

- 1 **Talla el tronc** de la coliflor, trosseja'l i separa'n 320 g.
- 2 Posa els trossos dins un got americà (o batedora) i **tritura-ho** a la màxima potència durant uns segons fins que tinguis un granulat ben fi (però sense que arribi a fer-se una pasta!).
- 3 Posa-ho en un recipient que pugui anar al microones. Afegeix-hi dues cullerades d'aigua, tapa-ho i cuina-ho uns **4 minuts** a la potència màxima (750 W).
- 4 Treu l'envàs del microones, amb compte de no cremar-te, i **escorre** la coliflor en un colador.

No t'espantis si trobes que fa pudor! Aviat ho solucionem!

- 5 Estén-la al damunt d'un **paper absorbent** perquè quedi ben eixuta.
- 6 En un **recipient ample**, trenca-hi els dos ous, afegeix-hi el formatge ratllat, la coliflor, la farina d'arròs, un polsim de sal i pebre.
- 7 Treballa-ho amb les mans (netes!) fins que quedi una **pasta homogènia**.
Posa-la en una **safata de forn** folrada amb paper de forn.
- 8 Dona-li forma rodona amb les mans (o la forma que et doni la gana!) i deixa-la plana, de **mig dit de gruix**.

Què vol dir, la forma que et doni la gana?! Les pizzas són RO-DO-NES!

