

Y R E K O O C Y R E K O O C Y R E K O O C Y R E K O O C

VEGUMES D'ÉTÉ / SUMMER VEGETABLES

Our students of 3 ESO have prepared excellent, tasty, multicultural recipes in the English Class. They are easy to prepare if you have not much time and they are quite enviromentally concerned as you don't need heat to cook.

Perfect to prepare at the weekend, picnics or when your team plays!!!

All the recipes are written in English and Catalan so that you can practice or learn both languages!!!!

Els nostres estudiants de 3r d'ESO han preparat a la classe d'anglès unes receptes molt bones, gustoses i multiculturals. Es preparen fàcilment si no disposes de molt temps i sobretot són respectuoses amb el medi perquè no cal foc per cuinar-les.

Ideals pel cap de setmana, per anar d'acampada o el dia que hi ha futbol!!!

Totes les receptes estan escrites en català i en anglès perquè puguis practicar o aprendre les dues llengües!!!

DURUM

Steps to prepare Durum:

First of all, take the pita dough and spread it on wood, not to dirty yourself.

Then you must put on the meat, which can be chicken or beef

Once you start, you must add the meat sauce and lettuce, tomato, carrot, onion and cucumber.

And to finish, you must warm wrapped in foil.

• Ingredients to prepare Durum:

Pasta-pita

- Meat
- Sauce
- Lettuce
- Tomato
- Carrot
- Onion
- Cucumber

Why is durum healthy?

Durum is good if you want to travel at the mountains or somewhere where you couldn't cook because it's easy to carry.

DURUM

- Passos per fer un durum:

Primer de tot s'ha d'agafar la pasta pita i estendre-la sobre una fusta, per no embrutar; Després s'ha de posar-hi a sobre la carn, que pot ser de pollastre o vedella, una vegada posada la carn, hi apliquem la salsa, enciam, tomàquet, pastanaga, ceba i cogombre.

I per finalitzar has de escalfar-lo tot embolicat en paper d'alumini.

- Ingredients per fer un durum:

- Pasta pita
- Carn
- Salsa
- Enciam
- Tomàquet
- Pastanaga
- Ceba
- Cogombre

- Per a què és bo el durum ?:

El Durum va molt bé si vols anar a la muntanya o algun lloc on no tinguis espai per cuinar ja que no embruta i es fàcil de portar.

-Lucas Pascual

-Carla Edo

-Victor Nacher

-Angel Miranda

Melon with ham

We are Sergio, Oriol, Victor and Marcos, we'll prepare melon with ham. It is a type of a dish typical in south of Europe, specially in Spain. In a lot of us in summer you see melon with ham. It's really easy to prepare, and it's delicious. It's a great dish.

✓ Tools and ingredients.

For this dish we need:

Tools:	Ingredients:
✓ Knife	- Melon
✓ Plate	
✓ Spoon	- Ham

We can use more ingredients to decorate the dish for example tomatoes and bread.

✓ Process

When you do a melon with ham, you buy a melon, maybe you buy a big melon, because for four people you need a big fruit. You open the melon into the half, with a knife and slice the melon in little pieces. Put the pieces on a dish. Later put the ham on the plate with the melon.

My conclusion is that it is an easy dish, and very good.

✓ Conclusion

This dish is a simple dish because you only need to prepare it two tools and two ingredients. Also we do this dish because it is very refreshing in summer. For example: If you stay in the beach, and it's time to have lunch, but you aren't have too much hungry. Simple, go to a restaurant choose melon with ham in the menu. Always you will see melon with ham.

Victor Domingo
Sergi Alvarez

Meló amb pernil

Hola! Som el grup del Sergio, Oriol, Víctor i Marc, anem a preparar meló amb pernil. Aquest és un plat típic del sud d'Europa, especialment a Espanya, en molts dels menús a l'estiu trobem meló amb pernil. És molt fàcil de preparar, i és tan deliciós. És un gran plat.

Estris i ingredients.

Per fer meló amb pernil necessitem.

Estris:
ganivet

Ingredients:
Meló

Cullera

Pernil

Podem utilitzar diversos ingredients per decorar el plat per exemple tomàquets i pa.

Procés

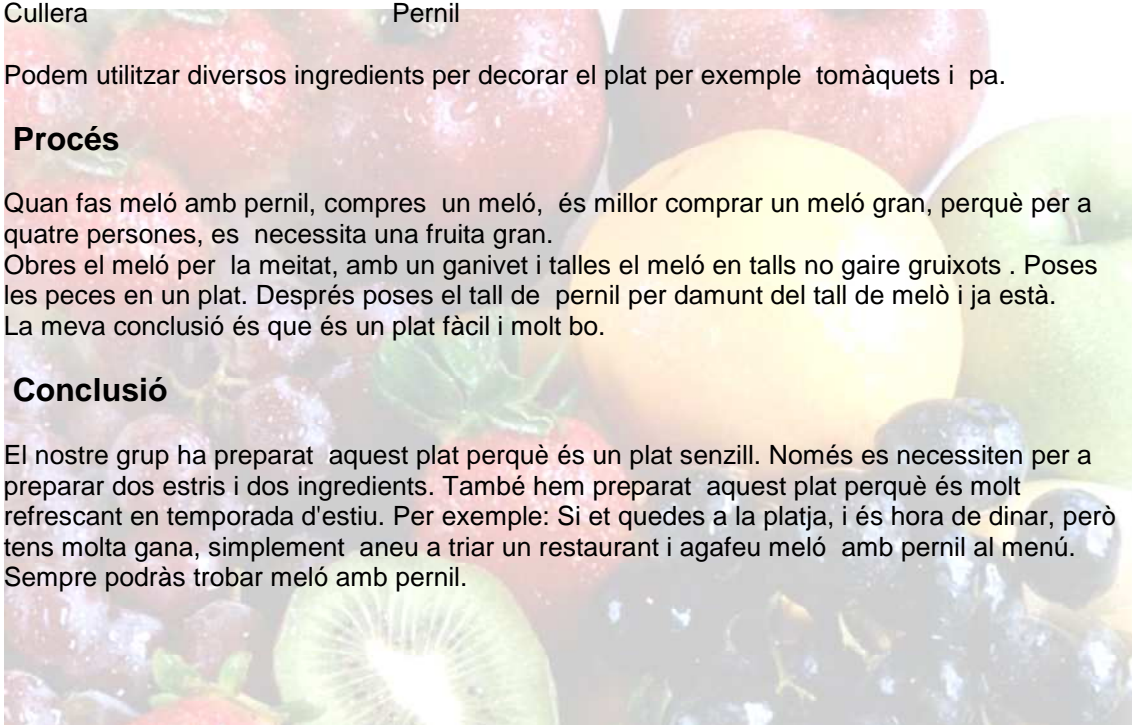
Quan fas meló amb pernil, compres un meló, és millor comprar un meló gran, perquè per a quatre persones, es necessita una fruita gran.

Obres el meló per la meitat, amb un ganivet i talles el meló en talls no gaire gruixots. Poses les peces en un plat. Després poses el tall de pernil per damunt del tall de meló i ja està.

La meva conclusió és que és un plat fàcil i molt bo.

Conclusió

El nostre grup ha preparat aquest plat perquè és un plat senzill. Només es necessiten per a preparar dos estris i dos ingredients. També hem preparat aquest plat perquè és molt refrescant en temporada d'estiu. Per exemple: Si et quedes a la platja, i és hora de dinar, però tens molta gana, simplement aneu a triar un restaurant i agafeu meló amb pernil al menú. Sempre podràs trobar meló amb pernil.



ENTREPÀ DE FUET

- Ara us explicarem com es fa un entrepà de fuet. Es pot menjar com a segon plat o, si ho prefereixes com a entremés. L'entrepà de fuet és un plat típic de Catalunya, perquè no hi ha gaires països que mengin això.
- Per preparar un entrepà de fuet principalment necessites una mica de pa (una baggette seria suficient). Dos o tres tomàquets, i una mica d'oli i sal. Finalment, necessites un fuet. Després, per tallar-lo necessites un ganivet, i un plat, és clar.
- Per preparar un entrepà hem de seguir els passos següents:
 - Primer agafa la baggette i la talles per la meitat.
 - Suca el pa amb una mica de tomàquet per donar-li un gust millor. Hauria de ser un tomàquet dolç perquè suquen millor que els altres tipus de tomàquets.
 - Afegeix una mica de sal i oli al pà.
 - Agafa el fuet i el ganivet, després talla el fuet amb el ganivet.
 - Després posa el fuet a sobre del pà.
 - Finalment, posa una meitat del pà sobre l'altra
- L'entrepà de fuet és un plat fàcil de preparar, perquè ho pots fer sense foc. Ho pots menjar a tot arreu. Normalment al pati de l'escola a l'hora d'esmorçar, o quan vas de picnic al bosc, també ho pots preparar si tens una festa a casa i no tens gaire temps o no et ve de gust cuinar. L'entrepà de fuet és saludable, però és millor no menjar-ne cada dia, has de menjar tot tipus de menjar!

SANDWICH OF FUET

- We are going to explain how to prepare a sandwich of fuet. You can eat this as a main course or if you prefer you can eat it as a starter. The sandwich of fuet is a typical dish from Catalonia because there are not many countries that they eat this.

- To prepare a sandwich of fuet, principally you need some bread (a baguette is enough).

You need three or two tomatoes and some oil and salt. Finally, you need a fuet. Then, to slice it you need a knife and a plate, of course.

- To prepare this main course, follow these steps:
 - First you take the baguette and half it.
 - Spread the tomato on the bread to take a good taste. It should be "cherry tomato" because it dips better than the other types of tomatoes.
 - Add a bit of salt and oil on the bread
 - Take the fuet and the knife. Later, slice the fuet with the knife.
 - Then put the fuet on the bread.
 - Finally, take the top of the sandwich and put it on the other half.
- A sandwich of fuet is an easy dish to prepare, because you can prepare it without fire. You can eat it everywhere. Normally at school on playground's time or when you go picnic in the forest, you also can make it if you have a party in your house and you don't have much time or you don't want to cook.
The sandwich of fuet is healthy, but it is better not to eat a sandwich every day, you must eat every type of food!

Ernest Carles
Gerard Casas

MACEDÒNIA

Una macedònia és un postre molt saludable. És molt bona I té moltes vitamines. És bona per a l'estiu perquè és fresca.

Els ingredients per fer-la són:

- Un ganivet, per pelar i tallar la fruita.
- Un recipient, per posar-hi la macedònia.
- Suc (de taronja, pinya,...).
- Fruita (poma, taronja, kiwi, plàtan).

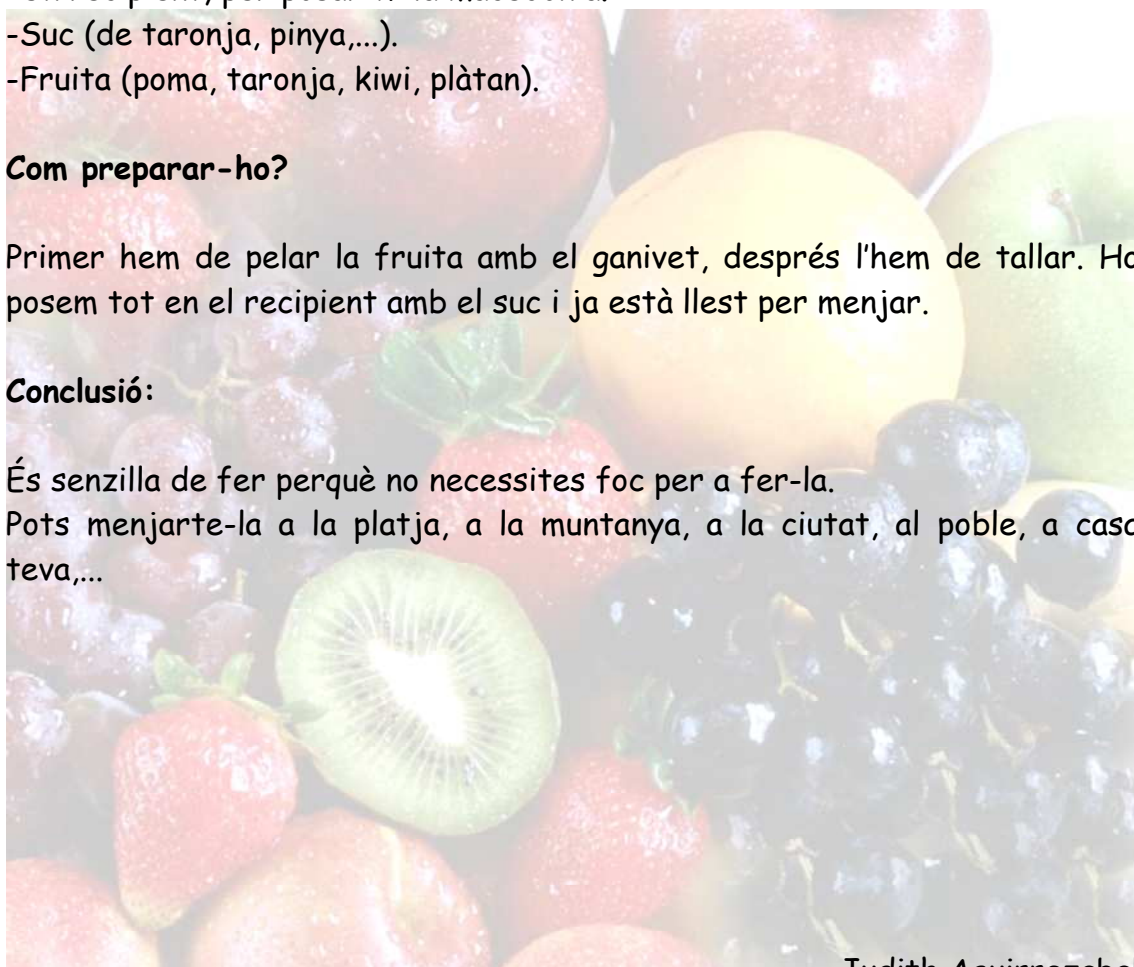
Com preparar-ho?

Primer hem de pelar la fruita amb el ganivet, després l'hem de tallar. Ho posem tot en el recipient amb el suc i ja està llest per menjar.

Conclusió:

És senzilla de fer perquè no necessites foc per a fer-la.

Pots menjarte-la a la platja, a la muntanya, a la ciutat, al poble, a casa teva,...



Judith Aguirrezabal
Adán Baró
Irina Jamois
Sol Jover

SALAD FRUIT

A salad fruit is a healthy dessert. That's very good and there are a lot of vitamins. That's ok to have lunch in summer because it is fresh dessert.

Ingredients to prepare a salad fruit:

- A knife, to cut and peel the fruit.
- A recipient, to put salad fruit.
- Juice (orange juice, pineapple juice, ...)
- Some fruit (banana, apple, pear, kiwi, ...)

How to prepare?

First, we have to peel all fruit with a knife, later we have to cut it. We put the fruit in the recipient with the juice, and it's ready to lunch.

Conclusion:

A salad fruit is easy to do because you don't need any fire to cook it. You can eat it in the beach, in the mountain, in the city, in the village, in your house, ...

Judith Aguirrezabal
Adán Baró
Irina Jamois
Sol Jover

BARQUETES

Ara aprendreu com fer una barqueta. És molt fàcil de fer i també és un plat típic de Catalunya. Us ensenyarem com fer-ho pas a pas.

Ingredients

Dues barres de pa, tres o quatre tomàquets, una mica d'oli i un pessic de sal. També heu de disposar d'una mica d'embotit o el menjar que us agradi més per posar-lo a sobre del pa.

Estris

Un ganivet per a tallar el pa.

Passos

- 1^r pas: Talla el pa i ves fregant els tomaquets per cada tros de pa.
- 2^r pas: Talla l'embotit i posa un tros a cada peça de pa.
- 3^r pas: Posa-hi una mica d'oli i sal.

Hem triat aquest plat perquè és molt popular al nostre país, i també és senzill de fer. També pensem que és molt bo i és per a totes les edats perquè és suau i a tothom li agrada. Esperem que us agradi!!

Miriam Vall

Sol Jover

Paula Sánchez

Judit Aguirrezabalaga

MONTADITO

Now you are going to learn how to do a montadito. It is a very easy-doing and typical dish. We are going to teach you step by step how to do it.

Ingredients

Some bread, two or three tomatoes, some oil and a bit of salt. Remember to have some “embutit” or the food which you like most to put it on the bread.

Tools

A knife to cut the bread.

Steps

- 1st step: Slice the bread and grid the tomato on it. Half the bread and rub the tomato on it.
- 2nd step: Cut the “embutit” and put it on each piece of bread.
- 3rd step: Put some oil and a bit of salt on it.

We have chosen this dish because it is very popular in our country, and it is very easy to prepare too. We also think that it is delicious and it is for all the ages because everybody likes it!

We wish you like it! =)

