

PROPOSTA DE TAREFA DE LINGUA GALEGA PARA 6º EP

Luns, 30 de marzo de 2020

1. Escribe una receita de cociña que queiras compartir cos teus compañeiros e compañeiras no blog de sexto.

Pode ser dun prato salgado ou dun doce, o que prefiras. Una boa idea é que redactes una receita que prepares na casa estes días e así, ademais de facer a tarefa de Lingua Galega, poderedes degustar un prato que seguro quedará delicioso. Deste xeito, poderás facerlle fotos ao paso a paso da elaboración e ao resultado final. Ademais, se te animas a saír ti na foto cociñando ou amosándonos o prato xa feito, sería perfecto!

Para redactar a túa receita segue este guión:

NOME DA RECEITA
INGREDIENTES:
PREPARACIÓN:
Primeiro...
A continuación...
Despois...
Por último...

Agora fíxate no seguinte exemplo dunha receita de cociña:

CANELÓNS DE CARNE CON ESPINACAS E QUEIXO FRESCO

INGREDIENTES PARA 4 PERSOAS:

16 placas de canelóns
300 gr. de carne picada de tenreira e porco
150 gr. de queixo fresco
100 gr. de espinacas
2 culleradas de manteiga
2 culleradas de fariña
2 vasos de leite
Noz moscada
Queixo relado ou sementes de sésamo
Aceite de oliva
Sal
Pementa



PREPARACIÓN:

Primeiro coceremos as placas de canelóns nunha ola con abundante auga fervendo e sal. O habitual é cocelas durante 10 minutos, pero podemos seguir as instrucións do envase. Debemos remover con coidado para evitar que se peguen ou se rompan. A continuación, retirámolas, pasámolas por auga fría e deixámolas escorrer estiradas sobre papel de cociña o un pano limpo.

Para facer a bechamel poñemos a manteiga nun cazo ou nunha tixola e deixamos que se derreta. Engadimos a fariña e remexemos cun batedor manual ou una culler de pau mentres a fariña se cociña. Despois, imos engadindo o leite pouco a pouco e sen deixar de remexer, para que non queden grumos. Condimentamos a bechamel con sal e noz moscada ao gusto.



Despois, nunha tixola cun chorriño de aceite de oliva salteamos a carne. Lavamos ben as espinacas, troceámolas e engadímolas á carne. Salteamos o conxunto e engadimos sal e pementa.

Cando a carne e as espinacas estean feitas, retirámolas, escorremos ben el líquido que soltaron e colocamos o salteado nun recipiente. Incorporamos catro culleradas de bechamel e o queixo fresco cortado en dadinhos e mesturamos todo ben.

Agora imos encher as placas de canelóns con esta mestura. Para iso, colocamos un pouco de recheo no centro de cada placa e con coidado ímolas enrolando.



A medida que vaiamos enrolando os canelóns, ímolos colocando nunha fonte de forno e para rematar, cubrímolos coa bechamel e espolvoreamos por enriba o queixo relado ou as sementes de sésamo ao gusto de cada un.

Por último, gratinamos no forno durante 5 minutos a 220º e a desfrutar. Bo proveito!

Agora, xa sabes, a que esperas para poñerte coas mans na masa e preparar algo rico? Cando teñas a túa receita redactada, preferiblemente en Microsoft Word ou OpenOffice Writer, envíama por correo electrónico ao enderezo clasesextocentieiras@gmail.com

Moito ánimo rapazas e rapaces de 6º, xa queda menos!