

Receptes d'estiu



Diputació
Barcelona

Índex

Introducció	3
Primers plats	6
1. Ajoblanco amb raïm	7
2. Amanida de macarrons i bacallà.....	8
3. Amanida de mongetes amb bacallà i vinagreta de fruits secs.....	9
4. Amanida de mongetes tendres	10
5. Sopa freda de tomàquet, formatge fresc i gambes pelades	11
6. Amanida tropical.....	12
7. Canelons de salmó fumat	13
8. Mongetes tendres amb pebrots.....	14
9. Patates amb bacallà i fals romesco	15
10. Paté d'albergínies.....	16
11. Sopa de tomàquet i blat de moro	17
12. Crema de porros amb maduixes i cirerols	18
Segons plats	19
13. Escabetx de bonítol.....	20
14. Conill en vinagreta suau i olives.....	21
15. Vianda de gall dindi amb arròs basmati i verdures.....	22
16. Ous farcits de peix.....	23
17. Pastís de formatge i pernil cuit	24
18. Peix al forn amb patates lioneses.....	25
19. Rap a la menta.....	26
20. Salmó d'estiu amb verdures.....	27
21. Sípia amb salsa d'all i guarnició d'amanides.....	28
22. Suprema de peix marinat a l'estil Cajún	29
23. Tonyina amb salsa d'alfàbrega	30
24. Vedella a la tonyina	31
Postres	32
25. Batut de préssec.....	33
26. Crema de pinya	34
27. Dolç de tapioca amb gerds.....	35
28. Gelat de gingebre.....	36
29. Meló amb raïm a la menta i canyella.....	37
30. Mousse de llimona.....	38
31. Pa de pessic casolà amb poma i pastanaga	39
32. Pasta fullada de fruites amb crema de iogurt	40
33. Pastís de formatge fresc	41
34. Pastís de taronja	42
35. Piràmide de fruites fresques amb merenga	43
36. Síndria farcida amb 3 pebres	44

Introducció

L'alimentació ens proporciona els nutrients necessaris per satisfer els requeriments de l'organisme. Per a un creixement adequat, per al manteniment d'un òptim estat de salut i per poder desenvolupar les diferents activitats de la vida quotidiana, cal una alimentació saludable, és a dir, una alimentació que sigui:

- **Suficient:** que proporcioni la quantitat d'energia que l'organisme requereix en cada etapa de la vida i situació fisiològica, sense afavorir el sobrepès o situacions de pes baix.
- **Equilibrada:** és a dir, que en el subministrament d'aquesta energia hi contribueixin, en proporcions adequades, els hidrats de carboni (50-55%), els greixos (30-35%) i les proteïnes (12-15%).
- **Variada:** que els nutrients procedeixin d'aliments variats, preparats amb diversitat de tècniques culinàries, ja que no hi ha cap aliment capaç de proporcionar tots els nutrients que requereix l'organisme, en especial els minoritaris (minerals i vitamines).
- **Satisfactòria:** perquè l'acte de menjar no és sols un procés nutritiu, sinó que és una font de plaer, relacions afectives, identificació social, etc.

Per gaudir d'un bon estat de salut és important triar bé els aliments que constitueixen la dieta diària, i per facilitar-ho vegeu la piràmide de l'alimentació saludable:



Els aliments de la base de la piràmide són els que han de constituir el pilar de l'alimentació diària, i en ordre ascendent es troben els aliments que han d'aparèixer amb menys freqüència a l'alimentació habitual. A la piràmide, també s'hi indiquen de forma aproximada les racions diàries recomanades de cada grup d'aliments. Cada ració equival (en net i cru) al gramatge i les mesures casolanes següents:

Pa, arròs, pasta, patates	<ul style="list-style-type: none">– 3-4 llesques de pa o un panet (40-60 g)– 1 plat normal d'arròs o pasta (60-80 g crus)– 1 patata gran o 2 petites (150-200 g)
Verdures i hortalisses	<ul style="list-style-type: none">– 1 plat d'amanida o verdura cuita (150-200 g)– 2 pastanagues, 1 tomàquet gran...
Fruites	<ul style="list-style-type: none">– 1 peça mitjana de fruita: pera, poma, préssec, taronja, plàtan, etc. (120-200 g)– 2-3 mandarines– 3-4 albercocs– 1 tassa de maduixes, raïm, cireres– 2 talls de meló
Làctics	<ul style="list-style-type: none">– 200-250 ml llet (1 tassa)– 2 iogurts– 2-3 talls de formatge curat (40-60 g)– 80-125 g formatge fresc (1 porció individual)
Aliments proteics	<ul style="list-style-type: none">– 1 filet petit de carn (100-125 g)– 1/4 de pollastre o conill– 1 filet de peix (125-150 g)– 1-2 ous– 1 plat de llegums (60-80 g crus)– 1 grapat o ració individual de fruits secs (20-30 g)
Oli d'oliva	<ul style="list-style-type: none">– 1 cullerada sopera (10 ml)
Aigua de beguda	<ul style="list-style-type: none">– 1 vas (200 ml)

Així doncs, una alimentació adequada és aquella que proporciona, diàriament, de quatre a sis racions d'aliments que són font d'hidrats de carboni, com els cereals i derivats (pa, pasta, arròs, cereals d'esmorzar...) i les patates, ja que constitueixen la principal font d'energia. Les cinc racions al dia de fruites i hortalisses ens aporten bàsicament vitamina C, provitamina A, fibra i components minoritaris beneficiosos per a la salut. Es necessiten de dues a quatre racions al dia de lactis (llet, formatge, iogurt...) per garantir l'aportació de calci. La carn, el peix, els ous i els llegums són fonts de proteïnes, ferro, zinc i vitamines del grup B, i en necessitem dues racions al dia.

També és aconsellable afavorir l'adopció d'hàbits alimentaris estructurats. Es recomana que els aliments es distribueixin en uns cinc àpats al dia, és a dir, esmorzar, refrigeri a mig matí, dinar, berenar i sopar.

L'esmorzar i el refrigeri de mig matí han d'incloure cereals (pa, cereals d'esmorzar, galetes, etc.), lactis (llet, iogurt, formatge) i fruita (fruita fresca i, ocasionalment, suc).

El dinar i el sopar han de ser àpats complementaris, i s'ha d'evitar la repetició d'aliments i preparacions, la qual cosa es pot aconseguir escollint entre els diferents aliments inclosos en cadascun dels grups. Així, a tall d'exemple, en els primers plats es poden alternar els llegums, l'arròs, la pasta, les patates... En les segons, els diferents tipus de carns (blanques i vermelles) amb el peix i els ous. Per postres és ideal prendre fruita, i millor si és de temporada. Es procurarà que l'últim àpat del dia sigui més lleuger, amb aliments més fàcils de digerir i tècniques culinàries que requereixin menys greix.

Un exemple pràctic de l'alimentació d'un dia utilitzant les receptes d'estiu seria:

Esmorzar	Cafè amb llet i torrades amb formatge
Refrigeri (a mig matí)	1 tassa de cireres
Dinar	Crema freda de patata i pera Amanida de pollastre al curri Copa de meló
Berenar	iogurt amb galetes
Sopar	Amanida d'arròs integral Ous farcits amb sardina Síndria amb salsa de maduixots

Finalment, cal recordar que l'alimentació és un component de l'estil de vida i, per aconseguir que aquest sigui més saludable, també és important:

- Escollir, sempre que sigui possible, l'oli d'oliva, tant per cuinar com per amanir.
- Incorporar una àmplia varietat d'aliments a l'alimentació diària i setmanal, prioritzant els d'origen vegetal.
- Adaptar la mida de les racions dels aliments i dels plats a les necessitats d'un mateix.
- Preferir l'aigua enfront d'altres begudes.
- Fer exercici físic de manera habitual.

Nota: cs = cullera sopera; cp = cullera de postre

Primers plats

1. AJOBLANCO AMB RAÏM

Ingredients per a 4 persones

120 g d'ametlles crues

¼ gra d'all

150 g de molla de pa

4-6 cullerades soperes d'oli d'oliva

2 cullerades de postres de vinagre de Xerès

aigua freda

300 g de raïm moscatell

sal

Elaboració

1. Es pelen les ametlles i els alls.
2. Es posa el pa en remull amb una mica d'aigua.
3. Mentrestant, es piquen en el morter les ametlles, l'all, la molla de pa i la sal.
4. Es treballa aquesta massa afegint-hi l'oli molt lentament.
5. S'afegeix el vinagre i l'aigua freda sense deixar de remenar.
6. Es pelen els grans de raïm i s'eliminen les llavors.
7. Es serveix molt fred amb el raïm.

2. AMANIDA DE MACARRONS I BACALLÀ

Ingredients per a 4 persones

250 g de macarrons

125 cl d'aigua

150 g de bacallà esqueixat

1 ceba mitjana

250 g de tomàquet madur

1 gra d'all

1 cullerada sopera d'oli d'oliva

sal

Elaboració

1. Es posa el bacallà en aigua freda fins dessalar-lo.
2. Es talla la ceba i l'all en trossos petits.
3. Es posen 125 ml d'aigua en un recipient profund i s'escalfa al microones a 780 W durant 6 minuts.
4. S'afegeix sal i la pasta, es cou 10 minuts més a 780 W i s'escorre.
5. Mentrestant, es sofregeix la ceba a foc molt suau. Quan estigui transparent, s'afegeix el tomàquet ratllat i es cou 2-3 minuts més.
6. S'incorpora el bacallà i l'all i es cou 3 minuts.
7. S'ofeguen els macarrons amb el sofregit de bacallà i es corregeix de sal.

3. AMANIDA DE MONGETES AMB BACALLÀ I VINAGRETA DE FRUITS SECS

Ingredients per a 4 persones

360 g de mongeta seca cuita
120 g de bacallà sec esqueixat
1 tomàquet madur petit
¼ de pebrot vermell
1 ceba petita
30 g olives negres
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
2 cullerades soperes de vinagre
2 dents d'all
4 ametlles torrades
pebre vermell (opcional)
sal

Elaboració

1. S'esqueixa el bacallà i es remulla un parell d'hores. Passada l'estona, s'esbandeix i s'escorre ben escorregut.
2. Es netegen les hortalisses.
3. En un bol es prepara una barreja amb el bacallà, el pebrot i els tomàquets, sense llavors, tallats a daus i la ceba pelada i tallada en làmines molt fines.
4. En un morter es piquen els grans d'all i les ametlles torrades, s'hi afegeixen l'oli, el vinagre i el pebre vermell (opcional).
5. Amb aquesta vinagreta s'amaneix el bacallà i les hortalisses.
6. En una safata de servir s'hi posen les mongetes cuites, escorregudes i fredes, al damunt el bacallà amanit amb les verdures i les olives negres.

4. AMANIDA DE MONGETES TENDRES

Ingredients per a 4 persones

800 g de mongeta tendra
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
2 cullerades soperes de vinagre
4 alls laminats
4 cullerades soperes d'ametlla filetejada torrada
sal i pebre

Elaboració

1. Es netegen i, si cal, es treuen els fils de les mongetes.
2. Es tallen en forma de bastonets.
3. Es couen al dente i es refreden.
4. Es fregeix l'all laminat amb una mica d'oli fins que sigui daurat.
5. S'amaneix amb oli i vinagre i es posa per sobre l'all fregit ben sec i les ametlles torrades.

5. SOPA FREDA DE TOMÀQUET, FORMATGE FRESC I GAMBES PELADES

Ingredients per a 4 persones

6 tomàquets d'amanida madurs (800 g)
240 g de formatge fresc
24 olives negres
16 gambes/lлагostins
4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge
orenga
sal i pebre

Elaboració

1. Es preparen dos recipients per coure les gambes. Un amb aigua bullint i un altre amb aigua molt salada i molt freda.
2. Es posen les gambes en l'aigua bullint i quan torna a arrencar el bull es treuen i es posen en el recipient amb l'aigua salada gelada.
3. Un cop fredes es pelen les cues.
4. Es ratllen els tomàquets i es reparteix en quatre plats fondos.
5. Es talla el formatge en daus i es reparteix.
6. S'afegeixen les cues de gamba i les olives.
7. S'amaneix amb oli, sal i orenga.

6. AMANIDA TROPICAL

Ingredients per a 4 persones

100 g de macarrons
140 g de blat de moro en conserva
80 g de pebrot vermell
200 g d'enciam
200 g de poma àcida
120 g de pinya natural

Per a la salsa rosa:

4 cullerades soperes de maionesa
4 cullerades de postre de quetxup
12 gotes de salsa de soja

Elaboració

1. Es tallen l'enciam, el pebrot, la poma i la pinya a quadrats petits.
2. Per fer la salsa rosa es barregen la maionesa, el quetxup i la salsa de soja.
3. Es cou la pasta al dente i es refreda.
4. Es barregen tots els ingredients i s'amaneix amb la salsa rosa.

7. CANELONS DE SALMÓ FUMAT

Ingredients per a 4 persones

80 g de pasta de canelons (12 plaques)
200 g de salmó fumat
200 g de salmó fresc
2 cebes petites
2 pastanagues grans
200 g de salsa de tomàquet
500 ml de beixamel
2 cullerades soperes d'oli
sal, pebre i nou moscada

Elaboració

1. Es bull la pasta, es refreda i es reserva en un drap sec.
2. Es pica la ceba molt petita.
3. S'escalfa l'oli i es sofregeix la ceba. S'hi afegeix el salmó fumat i el salmó fresc. Es sofregeix fins que estigui tot cuit.
4. Es tritura el sofregit de salmó i s'omplen els canelons.
5. Es barreja la beixamel amb la salsa de tomàquet. Es condimenta amb sal, pebre i nou moscada.
6. Es ratlla la pastanaga i s'afegeix a la beixamel.
7. Es cobreixen els canelons amb la beixamel de pastanaga.
8. Opcionalment es pot gratinar.

8. MONGETES TENDRES AMB PEBROTS

Ingredients per a 4 persones

1 kg de mongeta tendra
12 pebrots del piquillo
8 nous
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
8 grans d'all
julivert
sal i pebre

Elaboració

1. Es renten i es tallen les mongetes tendres en trossos no gaire petits. Es couen al dente, es refreden i es reserven.
2. Es pelen i es tallen els alls en làmines.
3. Es tallen els pebrots en tires i es trosseguen les nous.
4. S'escalfa l'oli en una paella, es dauren lleugerament els alls i les nous. S'afegeixen les tires de pebrot i, al final, les mongetes tendres.
5. Es corregeix de sal, pebre i s'hi afegeix el julivert picat.

9. PATATES AMB BACALLÀ I FALS ROMESCO

Ingredients per a 4 persones

12 patates petites (tipus Monalisa)
200 g de bacallà esqueixat
fulles d'escarola
200 g de pebrot escalivat o del piquillo
50 g d'olives verdes sense pinyol
oli d'oliva verge
vinagre
sal

Elaboració

1. Es posa el bacallà esqueixat en remull la nit abans i es canvia l'aigua una vegada.
2. Es renten i bullen les patates senceres i amb pell i es deixen refredar.
3. Es tallen les patates en làmines d'un dit de gruix.
4. Amb la batedora elèctrica, o amb un morter, es barregen bé els pebrots escalivats (sense pell ni llavors) amb les olives verdes, oli d'oliva, vinagre i sal al gust.
5. Es munta el plat fent rodones de patata amb el bacallà esqueixat per sobre. S'amaneix amb el fals romesco i s'acompanya de les fulles petites d'escarola.

10. PATÉ D'ALBERGÍNIES

Ingredients per a 4 persones

2 albergínies grans
2 cullerades soperes de ceba tendra
unes fulles de julivert
pebre i sal
oli d'oliva
suc de llimona
1 gra d'all
ametlla torrada (opcional)

Elaboració

1. Un cop netes, es punxen les albergínies diverses vegades amb un escuradents i es posen sobre paper absorbent.
2. Es posen al microones sense cobrir al 100% de potència durant 12 minuts.
3. Es treuen, es deixen refredar i es tallen en dos longitudinalment.
4. Se'ls treu la polpa i es tritura en una batedora elèctrica amb la ceba picada, l'all, el pebre i la sal fins aconseguir una massa espessa.
5. Finalment s'afegeix l'oli i unes gotes de suc de llimona i es serveix fred amb torrades de pa per untar.

11. SOPA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO

Ingredients per a 4 persones

4 tomàquets mitjans
1 ceba mitjana
300 g de tomàquet concentrat
250g de blat de moro congelat
250 g de blat de moro en conserva
200 g de formatge fresc tipus quark
pebre vermell
1,5-2 litres de brou vegetal
3 cullerades soperes d'oli d'oliva
Sal

Elaboració

1. Es pelen els tomàquets i se'n treu el màxim de llavors. Es talla la ceba ben petita.
2. S'escalfa l'oli a la cassola i es sofregeix lleugerament la ceba tallada, després s'afegeixen els tomàquets i el brou i es cou deu minuts.
3. S'incorpora el tomàquet concentrat i el blat de moro congelat i es deixa bullir fins que està cuit.
4. Llavors s'hi afegeix el formatge, es tritura tot amb una batedora i es passa per un colador xinès.
5. Es deixa refredar i, just abans de servir, s'hi afegeixen els grans de blat de moro en conserva sencers, el pebre vermell i es rectifica de sal.

12. CREMA DE PORROS AMB MADUIXES I CIREROLS

Ingredients per a 4 persones

4 porros grans
4 patates petites
200 ml de nata líquida
2 cullerades de postres de mantega o oli d'oliva
4 maduixots
8 cirerols (tomàquets cirera)
sal, pebre i nou moscada

Elaboració

1. Es pela i renta molt bé el porro i es talla la part blanca en trossos petits.
2. Es pela la patata, es renta i es talla també en trossos.
3. Es renten els maduixots i els cirerols. Es tallen els maduixots en quarts i els cirerols en meitats.
4. S'escalfa la mantega en una cassola i es fa suar el porro. S'afegeix la patata i es fa tot plegat uns minuts. Després s'incorpora aigua que ho cobreixi i es deixa coure uns minuts tot junt.
5. Finalment s'hi afegeix la nata i les espècies i es tritura tot plegat fins que quedi ben fi.
6. Es deixa refredar i s'acompanya amb els maduixots i els cirerols.

Segons plats

13. ESCABETX DE BONÍTOL

Ingredients per a 4 persones

600 g de bonítol
75 ml de vinagre
2 gots de vi blanc
1 l de brou de peix
1 ceba gran
2 pastanagues
2 naps petits
4 grans d'all
2 fulles de llorer
6 grans de pebre
2 claus d'olor
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal

Elaboració

1. Es pelen i tallen les verdures en rodanxes regulars.
2. Es neteja el bonítol i es talla en trossos regulars.
3. Es sala i es marca el bonítol (fregir-lo superficialment) en oli molt calent.
4. Es retira el bonítol i, en el mateix oli, es sofregeixen els alls i les verdures en rodanxes.
4. S'afegeix la fulla de llorer i el pebre en gra.
5. Es mulla amb el vi blanc, el vinagre i el fumet (es pot afegir aigua si calgués).
6. Es deixa coure durant 30 minuts i s'afegeix el bonítol a l'últim moment.

14. CONILL EN VINAGRETA SUAU I OLIVES

Ingredients per a 4 persones

1 kg de conill trossejat petit
1 cap d'all
1 ceba grossa
100 g de pastanaga
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
1 copa de vi blanc sec
24 olives negres d'Aragó
llorer
pebre negre en gra
farigola en branca
fonoll en branca
sal

Elaboració

1. En una cassola de fang es daura el conill per donar-li color sense que es cogui, es treu de la cassola i es reserva.
2. Es sofregeixen les verdures en el mateix oli sense que agafin gaire color i es mulla la preparació amb una copa de vi blanc i el vinagre al gust.
3. S'afegeixen les herbes aromàtiques, les espècies, les olives i es fa reduir el suc a la meitat.
4. S'hi afegeix l'aigua justa per cobrir el conill i es deixa coure uns 20-30 minuts a foc molt suau.
5. És un plat que es pot menjar fred.

15. VIANDA DE GALL DINDI AMB ARRÒS BASMATI I VERDURETES

Ingredients per a 4 persones

400 g de vianda freda de gall dindi

100 g d'arròs basmati

80 g de pèsols

120 g de pastanagues

40 g de panses

4 cullerades soperes de mostassa antiga

4 cullerades soperes d'oli d'oliva

sal

Elaboració

1. Es saltegen els pèsols, les pastanagues i les panses. Es salen lleugerament.
2. Es bull l'arròs, es cola i es reserva.
3. Es talla el gall dindi en rodanxes. Es fregeix en una paella antiadherent amb una goteta d'oli.
4. Es serveix la vianda de gall dindi amb un timbal d'arròs, les verdures saltejades i una cullerada de mostassa.

16. OUS FARCITS DE PEIX

Ingredients per a 4 persones

8 ous

4 talls de salmó fumat

120 g de tonyina en conserva al natural

4 cullerades soperes de lactonesa

un pessic d'anet picat

4 formatgets en pocions

4 cullerades de postres de tàperes o cogombrets en vinagre

sal

pebre

Elaboració

1. Es bullen els ous 10 minuts, es refreden i es pelen.
2. Es tallen en meitats al llarg. Es separen les clares dels rovells.
3. Es fa la lactonesa batent en un robot dues parts d'oli i una de llet. Quan tingui la consistència d'una maionesa, es corregeix de sal.
4. Es pica el salmó fumat i les tàperes.
5. Es barreja el salmó, les tàperes, el formatge, l'anet i els rovells d'ou. Es treballa fins obtenir una massa homogènia. Es corregeix de sal i pebre.
6. S'omplen les clares i es decora amb lactonesa.

17. PASTÍS DE FORMATGE I PERNIL CUIT

Ingredients per a 4 persones

400 g de pernil cuit
150 g de formatge ratllat Emmental
1 pa de motlle de 1/2 tallat
3 ous
300 ml de llet
nou moscada
mantega
sal

Elaboració

1. S'unta un motlle allargat, tipus plum-cake, amb mantega i es folra tot amb pernil cuit.
2. Es baten els ous amb la llet i es condimenten amb sal i nou moscada.
3. Es treu la crosta de les llesques
4. Es posa una capa de pa al motlle. Es mulla amb la barreja del ous, de manera que quedi ben sucat, s'hi posa una capa de pernil cuit i una capa de formatge ratllat. Aquesta operació es repeteix dues vegades més i s'acaba el pastís amb pa mullat amb la barreja dels ous.
5. Es posa a coure al forn, ja calent, durant uns 35 minuts. Si a mitja cocció és molt daurat, es pot tapar amb paper d'alumini.
6. Un cop cuit s'espera uns cinc minuts per desemmotllar-lo i ja està llest per menjar.

18. PEIX AL FORN AMB PATATES LIONESES

Ingredients per a 4 persones

600 g de sorell o verat

8 patates mitjanes

2 cebes grans

12 cullerades soperes d'oli d'oliva

sal

pebre

Elaboració

Per fer les patates lioneses:

1. Es pelen les patates i es tallen en làmines fines.
2. Es talla la ceba en rodanxes.
3. S'escalfa l'oli en una paella i es salteja la patata i la ceba uns minuts.
4. Es tapa amb paper d'alumini i es posa al forn fins que les patates estiguin cuites.
5. S'afegeix una mica d'aigua, si cal.
6. Mentrestant, es talla el peix i es salpebra.
7. Es col·loca el peix amb les patates lioneses quan gairebé estiguin a punt i s'acaba de coure tot junt al forn. Es pot anar mullant el peix amb el suc de la cocció de les patates.

19. RAP A LA MENTA

Ingredients per a 4 persones

500 g de rodanxa de rap
2 cullerades soperes de salsa de tomàquet concentrada
2 cebes mitjanes
1 llimona
2 grans d'all
1 branca de menta fresca
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
pebre negre mòlt
comí
sal

Elaboració

1. Es suquen les rodanxes de peix amb una barreja feta amb sal, una mica de pebre negre mòlt i comí.
2. En una cassola es posa l'oli a escalfar i es sofregeixen les cebes i els alls tot picat ben petit. Un cop hagi agafat color, s'hi afegeix el concentrat de tomàquet, un got gran d'aigua (uns 250 ml) i la branca de menta fresca.
3. Es deixa coure a foc lent uns 10 minuts, es submergeixen els talls de peix i es deixen coure uns 10 minuts més a foc lent. Abans de servir es retira la branca de menta.
4. Es serveix amb els talls de la llimona per qui vulgui amanir-ho amb un raig de suc. Si es vol reforçar el gust de menta, s'hi poden posar unes fulles de menta fresca picades per sobre.

20. SALMÓ D'ESTIU AMB VERDURETES

Ingredients per a 4 persones

4 rodanxes de salmó d'uns 125 g
200 g de ceba
200 g de pastanaga
200 g de porros
100 g d'api
4-6 grans d'all
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
50 ml de vinagre
250 ml de fumet de peix
2 fulles de llorer
2-3 claus d'espècie
pebre negre en gra
sal

Elaboració

1. Es salpebra el salmó i es reserva.
2. Es tallen totes les verdures en juliana (allargada i fina) i es posen tots els ingredients en una cassola de fang. Es fa coure uns 10 minuts a foc lent.
3. A part, es marca (torrar superficialment amb el foc fort) el salmó en una paella sense afegir-hi oli, i s'incorpora a la cassola amb la resta d'ingredients.
4. Es deixa coure 5 minuts més a foc lent, es tapa la cassola i es deixa que reposi almenys fins l'endemà.
5. Es serveix fred o tebi.

21. SÍPIA AMB SALSA D'ALL I GUARNICIÓ D'AMANIDES

Ingredients per a 4 persones

4 sípies mitjanes
1 gra d'all
60 g de molla de pa
8 cullerades soperes d'oli d'oliva
8 cullerades de postre de suc de llimona
Julivert
Pebre blanc
Guarnició de mesclum d'amanides amb tomàquet

Elaboració

1. Es pelen els alls i es posen en un morter amb 1 cullerada d'oli, la molla de pa, 1 cullerada de suc de llimona i el julivert i es pica fins a obtenir una pasta cremosa (si és necessari es pot afegir una mica d'aigua o fumet de peix per ajustar la textura). Si es vol es pot afegir una mica de pebre blanc al gust. Es deixa reposar.
2. Un cop neta la sípia, es fan uns talls als extrems perquè no es cargoli amb la cocció.
3. Es couen a la planxa i es serveixen ben calentes cobertes amb la salsa d'all i la guarnició d'enciams i tomàquet amanit amb les cullerades restants d'oli i de llimona.

Nota: si es vol preparar més quantitat de salsa per a més comensals o per reservar-la al frigorífic es pot triturar amb la batidora elèctrica i obtindrem una pasta més fina i cremosa.

22. SUPREMA DE PEIX MARINAT A L'ESTIL CAJUN

Ingredients per a 4 persones

4 supremes de peix (orada, llobarro, rap...) de 125g cadascuna

1 patata grossa

1 ceba grossa

12 puntes d'espàrrecs verds

4 cullerades soperes d'oli d'oliva

2 alls

barreja aromàtica cajun: pebre vermell, caiena, orenga, farigola, sal de mar, llavors de mostassa blanca, comí, ceba, julivert, sucre i pebre negre.

1/2 got de brou de peix

sal

Elaboració

1. Es posa el peix en una safata i s'amaneix amb la barreja aromàtica, dues cullerades d'oli i el brou de peix. Es deixa marinar mitja hora. És convenient remenar-ho perquè el marinat sigui homogeni.
2. Es pelen la patata, la ceba i els alls.
3. Es talla la patata a llesques primes, la ceba a tires i l'all a làmines.
4. S'escalfa una paella. Quan estigui ben calenta s'hi posen les altres dues cullerades d'oli i el peix escorregut. Es cou fent només una lleugera crosta daurada. Es reserva a part.
5. En la mateixa paella es saltegen les patates, la ceba i els alls durant deu minuts.
6. En una plàtera que es pugui posar al forn es fa un llit amb les verdures saltejades, es mulla amb el suc del marinat, es tapa amb paper d'alumini i es cou al forn a 180° C durant 10 minuts.
7. S'afegeix el peix a les patates i es cou, destapat, uns minuts més.
8. Mentre es cou el peix es saltegen les puntes d'espàrrec a la paella.
9. S'emplata fent un llit amb les patates i la ceba, la suprema de peix a sobre i els espàrrecs.

23. TONYINA AMB SALSA D'ALFÀBREGA

Ingredients per a 4 persones

4 talls de tonyina fresca d'uns 125 g
2 cebes
500 g de tomàquet madur
4 grans d'all
50 g de formatge parmesà ratllat
alfàbrega fresca
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal

Elaboració

1. Es tallen les cebes i els tomàquets a trossos petits.
2. S'escalfa una cullerada d'oli en una cassola i s'hi afegeixen les cebes. Es couen a foc lent sense que arribin a agafar color. S'incorpora el tomàquet i es cou 10 minuts.
3. Mentrestant, es piquen en un morter els alls amb una mica de sal, l'alfàbrega, la resta d'oli i el formatge ratllat.
4. Es posa el sofregit de ceba i tomàquet en una safata de forn amb la tonyina a sobre i es cobreix amb la picada d'alfàbrega.
5. Es cou a forn suau 15 minuts i es corregeix de sal.

24. VEDELLA A LA TONYINA

Ingredients per a 4 persones

4 bistecs de vedella d'uns 100 g
120 g de tonyina en conserva
4 filets d'anxova
4 cullerades de postre d'oli d'oliva
4 cullerades de postre de vinagre
4 cullerades de postre de mostassa
4 cullerades soperes de maionesa
pebre negre

Elaboració

1. Es posa en un bol la maionesa, la tonyina i les anxoves.
2. Es treballa amb una mà de morter o una forquilla fins obtenir una pasta suau.
3. S'hi afegeix l'oli, la mostassa, el pebre i el vinagre i es treballa fins aconseguir una salsa lleugera.
Si cal, s'hi pot afegir aigua.
4. Es couen els bistecs a la planxa i es serveixen amb la salsa al costat.

Postres

25. BATUT DE PRÉSSEC

Ingredients per a 4 persones

400 g de préssec en almívar
4 cullerades sopers de gelat de vainilla
50 ml de suc de taronja
400 ml de llet freda
1-2 orellanes de préssec dessecat

Elaboració

1. Es posa el préssec en almívar al congelador.
2. Quan estigui molt fred, a punt de gelar-se, es posa en un got triturador amb el gelat de vainilla, el suc de taronja i la llet.
3. Es tritura fins obtenir una textura escumosa.
4. Cal servir-ho immediatament amb tires molt fines de préssec dessecat (orellanes).

26. CREMA DE PINYA

Ingredients per a 4 persones

300 ml de suc de pinya

30 g de midó

5 ous

60 g de sucre

Elaboració

1. Es desfà el midó amb el suc de pinya.
2. A part, es baten els ous amb el sucre.
3. Es barreja tot plegat.
4. Es cou la mescla al bany maria fins que espesseixi.
5. Es posa en bols o cassoles al refrigerador i es serveix ben fred.

27. DOLÇ DE TAPIOCA AMB GERDS

Ingredients per a 4 persones

350 ml de llet

30 g de tapioca

1 beina de vainilla natural

50 g i 40 g de sucre

250 g de gerds

suc de llimona

Elaboració

1. Es bull la llet amb la vainilla tallada longitudinalment.
2. S'afegeix la tapioca en forma de pluja i es cou uns 10-15 minuts a foc lent, sense parar de remenar.
3. Es retira la vainilla i s'afegeixen 50 g de sucre. Es remena novament i es disposa en copes o bols i es posa al refrigerador.
4. Es couen els gerds a foc suau, tapats, durant 10 minuts.
5. S'afegeix el sucre restant i unes gotes de suc de llimona. Es barreja bé i s'aboca damunt del dolç de tapioca ja fred, fent una capa gruixuda separada.
6. Es refreda de nou i ja es pot servir.

28. GELAT DE GINGEBRE

Ingredients per a 4 persones

1 cullerada sopera de gingebre fresc tallat

1 l de llet

150 g de sucre

8 rovells

Elaboració

1. Es posa a bullir la llet amb el gingebre i el sucre uns minuts. Es retira del foc, i es deixa reposar tapat uns minuts perquè infusioni i prengui l'aroma.
2. Es cola amb un colador xinès i, encara mig calent, es barregen els rovells.
4. Es refreda i, després es posa al congelador. Es va traient del congelador cada vint minuts o mitja hora i es bat enèrgicament la barreja amb unes varetes fins que tingui la consistència de gelat.
5. Si se'n té, també es pot fer en sorbetera. En aquest cas ens estalviarem al darrer punt.

29. MELÓ AMB RAÏM A LA MENTA I CANYELLA

Ingredients per a 4 persones

500 g de meló
400 g de raïm negre
el suc de 4 taronges
fulles de menta fresca
canyella
sucre (optatiu)

Elaboració

1. Es talla el meló a daus. Es neteja el raïm, es tallen els grans per la meitat i es treuen les llavors.
2. Es posa la fruita en plats fondos, es cobreix amb el suc de taronja i la menta fresca picada. Si cal, es pot endolcir (depèn de la maduresa de la fruita).
3. Es manté a la nevera fins que estigui molt fred.
4. S'escampa canyella en pols per sobre i ja es pot servir.

30. MOUSSE DE LLIMONA

Ingredients per a 4 persones

100 g de sucre
4 ous
1 llimona
un pessic de sal

Elaboració

1. Es separen els rovells de les clares.
2. Es barregen els rovells amb el sucre i el suc de llimona amb una cullera de fusta. Es posa al bany maria, sense deixar de remenar, fins que dobli el seu volum.
3. Es retira del foc i, quan encara estigui tèbia la barreja, s'hi afegeix la pell de llimona ratllada.
4. A part, es baten a punt de neu les clares amb la sal.
5. Es barregen les clares muntades amb els rovells amb molt de compte.
6. S'aboca en copes o tasses i es reserva a la nevera 2 hores.
7. Cal servir-ho molt fred decorat amb encenalls de pell de llimona escaldades.

31. PA DE PESSIC CASOLÀ AMB POMA I PASTANAGA

Ingredients per a 4 persones

50 g de fècula de blat de moro (maizena)
50 g de farina d'arròs
55 g de sucre
un pessic de sal
1 poma
1 pastanaga
1 sobre de llevat en pols
2 rovells d'ou
4 clares d'ou
1 cullerada de postre de mantega

Elaboració

1. Es barreja la fècula de blat de moro, la farina d'arròs i el llevat.
2. A part, es baten els rovells amb el sucre i la punta de sal fins a obtenir una escuma densa.
3. Es munten les clares d'ou a punt de neu.
4. S'incorporen les clares a l'escuma amb molta delicadesa.
5. S'afegeix la farina en forma de pluja.
6. Es ratlla la poma i la pastanaga, i s'afegeix a la barreja.
7. S'unta un motlle rodó alt amb mantega i s'omple amb la massa.
8. Es cou al forn a 180 ° C durant 30 minuts aproximadament.

32. PASTA FULLADA DE FRUITES AMB CREMA DE IOGURT

Ingredients per a 4 persones

100 g de pasta de full
50 g de sucre de llustre
150 g de crema de iogurt
250 g de fruita al gust tallada (maduixots, kiwi, plàtan...)

Elaboració

1. Es talla la pasta de full en discos de 7 cm.
2. Es pinta amb ou i es disposa en una placa de forn.
3. Es cou la pasta de full al forn a 200 °C uns 20 minuts.
4. Un cop fred, s'obre la pasta de full i s'omple amb pisos de crema de iogurt i fruita alternats.
5. S'hi escampa sucre de llustre.

33. PASTÍS DE FORMATGE FRESC

Ingredients per a 4 persones

300 g de pasta brisa

200 g de mató

50 g de sucre

2 ous

2 iogurts naturals

la pell ratllada de mitja llimona

Elaboració

1. Es folra un motlle o una cassola de fang amb la pasta brisa.
2. S'omple amb alguna cosa que impedeixi que s'infla (els cigrons secs crus van molt bé). Es cou al forn fins que la pasta estigui seca i gairebé cuita. No s'ha de deixar torrar massa, perquè s'ha de tornar a posar al forn fins que es cogui el farcit.
3. Mentrestant, es barreja el formatge esmicolat amb els ous, la pell de llimona i el sucre.
4. S'omple el motlle cuit amb la preparació i es cou al forn a 150 °C fins que qualli el farciment. Es serveix fred.

34. PASTÍS DE TARONJA

Ingredients per a 4 persones

100 g de farina
6 clares d'ou
2 taronges
1 cullerada de postre de llevat en pols
4 cullerades soperes de sucre morè
1 cullerada de postre d'oli d'oliva
la pell de mitja taronja i de mitja llimona
1 copeta de licor de taronja

Elaboració

1. Es pelen i tallen les taronges en rodanxes primes. S'escampa una cullerada de sucre per sobre i es deixen reposar 30 minuts.
2. Es muntan les clares a punt de neu amb la resta de sucre.
3. Es ratlla la pell de taronja i la de llimona. Es barregen amb la meitat de les clares muntades. S'hi incorpora el suc de les taronges macerades amb sucre.
4. S'hi afegeix la farina, el llevat i el licor.
5. S'unta un motlle rodó amb l'oli. Es col·loquen les rodanxes de taronja en el fons.
6. S'aboca la preparació i es cou al forn a 180 °C.
7. Un cop cuit, s'hi afegeix la resta de clares per sobre i es gratina.

35. PIRÀMIDE DE FRUITES FRESQUES AMB MERENGA

Ingredients per a 4 persones

1/2 pinya natural
1 poma
1 taronja
1 kiwi
1/2 plàtan
4 maduixots
3 clares d'ou
200 g de sucre
2 cullerades soperes de sucre de llustre

Elaboració

1. Es netegen i es pelen les fruites. Es tallen a rodanxes, excepte els maduixots.
2. A cada plat, muntar una piràmide amb les rodanxes de fruita, començant per les més grans (la pinya) i acabant per les més petites. Culminar amb un maduixot.
3. Es prepara l'almívar amb 150 g de sucre i 100 ml d'aigua, es posa al foc i es fa bullir uns 5 minuts. Ha de quedar lleugerament espès. Es reserva.
4. Es munten les clares a punt de neu amb la resta de sucre. S'hi afegeix l'almívar, a poc a poc, sense deixar de batre.
5. Es mulla una safata de forn amb una mica d'aigua, es disposa la merenga a cullerades, s'espolsa sucre de llustre per sobre, i es cou al forn a 200 °C fins que agafi color.
6. Es serveix la piràmide de fruites acompanyada de merenga.

36. SÍNDRIA FARCIDA AMB 3 PEBRES

Ingredients per a 4 persones

1 síndria d'1,5 kg aproximadament
8 nespres
2 plàtans
200 g de pinya natural
el suc de 2 taronges
barreja de 3 pebres en pols
sucre vainillat

Elaboració

1. Es talla un dels extrems de la síndria i es buida.
2. Es separen les llavors de la polpa.
3. Es reserva la meitat de la polpa per liquar-la. Es talla la resta en trossos petits o en boles (amb una cullera buidadora).
4. Es pelen i trossegen les fruites restants.
5. Es barregen els trossos de fruita i s'omple la síndria.
6. S'afegeix el suc de taronja barrejat amb el sucre vainillat al gust i una mica de barreja de pebres en pols, i ja es pot servir.

© Diputació de Barcelona

Coordinació

Direcció de Comunicació. Diputació de Barcelona

Revisió i coordinació tècnica

Unitat de Promoció de la Salut. Servei de Salut Pública. Diputació de Barcelona

Elaboració del continguts

Grup de Recerca en Nutrició Aplicada. Universitat de Barcelona



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Atenció
a les Persones

Servei de Salut Pública

Pg. de la Vall d'Hebron, 171

Recinte Mundet - Edifici Serradell Trabal, 2a pl.

08035 Barcelona

Telèfon 934 022 468

Fax 934 022 491

www.diba.cat/salutpublica