

Receptes d'hivern



**Diputació
Barcelona**

Índex

Introducció	3
Primers plats	6
1. Amanida de col, formatge i olives negres.....	7
2. Arròs verd cremós.....	8
3. Carxofes amb cloïsses	9
4. Crema de mongetes blanques	10
5. Croquetes de cigrons.....	11
6. Espaguetis amb verdures i cloïsses	12
7. Faves a la catalana.....	13
8. Galeta de blat tendre amb rossinyols.....	14
9. Lasanya d'albergínies	15
10. Lenties amb sípia i carxofes	16
11. Sopa quallada.....	17
12. Trinxat de coliflor.....	18
Segons plats	19
13. Canelons de carn amb carreroles.....	20
14. Broqueta de salmó i emperador	21
15. Calamars farcits.....	22
16. Llaminera de porc amb verdures.....	23
17. Estofat de vedella amb carxofes	24
18. Hamburguesa de gall dindi i cigrons.....	25
19. Marmitako.....	26
20. Papillota de llenguado a la danesa.....	27
21. Pebrots verds farcits de peix	28
22. Pollastre al curri al microones.....	29
23. Estofat de pollastre a la vigatana	30
24. Bunyols de bacallà amb patata	31
Postres	32
25. Timbal de crema catalana.....	33
26. Escuma de poma	34
27. Gelatina de taronja.....	35
28. «Menjar blanc» amb fruites.....	36
29. Mousse de xocolata	37
30. Pastís de poma amb xocolata calenta i sèsam.....	38
31. Formatjada amb salsa de fruites	39
32. Sopa de raïm al cardamom	40
33. Flams de llet d'ametlles amb mel	41
34. Torrades de Santa Teresa	42
35. Crema de coco i ametlles	43
36. Púding de fruites en almívar.....	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	– 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	– 1 plat d'amanida o verdura cuita (150-200 g) – 2 pastanagues, 1 tomàquet gran...
Fruites	– 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	– 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	– 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	– 1 cullerada sopera (10 ml)
Aigua de beguda	– 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'hivern seria:

Esmorzar	Cereals, fruits secs amb iogurt i una poma
Refrigeri (a mig matí)	1 got de llet amb galetes
Dinar	Sopa de llenties i llimona
	Filet de porc amb taronja
	Plàtans al forn
Berenar	Formatge amb codonyat
Sopar	Crema de carbassa
	Cua de lluç al forn
	Compota de poma

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. AMANIDA DE COL, FORMATGE I OLIVES NEGRES

Ingredients per a 4 persones

1 col «valenciana»
150 g de formatge fresc tipus «Burgos»
100 g d'olives negres d'Aragó
100 ml de suc de taronja i llimona barrejats
4 cs d'oli d'oliva verge
sal i pebre

Elaboració

1. Es talla en juliana molt fina la part més tendra de la col. S'amineix amb sal i es treballa en un morter fins que quedi tova. Es posa la col en un colador, es neteja amb aigua abundant i es deixa escórrer fins que quedi ben seca.
2. Es talla formatge a daus petits.
3. Es posa la col esbandida en una safata d'amanida amb les olives i el formatge.
4. S'elabora la salsa barrejant l'oli, el suc de cítrics i el pebre.
5. S'amineix i es deixa reposar 1 hora perquè la vinagreta estovi lleugerament la col.

2. ARRÒS VERD CREMÓS

Ingredients per a 4 persones

300 g d'arròs bomba
320 g de ceba
500 g de carbassó
80 g de pèsols
1200-1500 ml de brou de verdures
60 g de formatge parmesà ratllat
1 copeta de vi blanc
40 ml d'oli
1 gra d'all
julivert i cebollí picat
sal

Elaboració

1. Es talla la ceba i el carbassó en daus molt petits.
2. S'escalfa l'oli en una paella, s'incorpora la ceba i se sofregeix fins que estigui transparent.
3. S'afegeix el carbassó i se sofregeix tot 10 minuts més.
4. S'incorpora l'arròs i el vi blanc. Quan el vi s'hagi evaporat, es mulla amb brou i es deixa coure 8 minuts més.
5. Es posen els pèsols a la paella amb l'arròs, es mulla amb una mica més de brou i es fa coure 5 minuts.
6. A part, es fa una picada amb l'all, el julivert i el cebollí.
7. Al final, s'afegeix la picada, el parmesà i es deixa coure 2 minuts més sense parar de remenar.

3. CARXOFES AMB CLOÏSSES

Ingredients per a 4 persones

12 carxofes
400 g de cloïsses
2 cp de farina
1 ceba petita
2 grans d'all
1 branqueta d'api
2 cp de julivert
2 cs d'oli d'oliva
sal i pebre
aigua
suc de llimona

Elaboració

1. Es pelen les carxofes i es tallen en quarts. Es reserven en un recipient amb aigua fresca amb unes gotes de llimona perquè no s'ennegreixin.
2. Es pica la ceba, els alls, l'api i el julivert.
3. Se sofregeix la ceba, els alls i l'api amb oli.
4. S'afegeix la farina i es fregeix lleugerament.
5. S'incorporen les carxofes, es cobreix amb aigua i es cou fins que estiguin tendres.
6. Al final de la cocció, s'hi afegeixen les cloïsses i el julivert picat. Es corregeix de sal.
7. Quan les cloïsses s'obrin ja es pot servir.

4. CREMA DE MONGETES BLANQUES

Ingredients per a 4 persones

800 g de mongetes blanques cuites (320 g en cru)

8 cs d'oli d'oliva

8 fulles de menta fresca

nou moscada

sal

Elaboració

1. Si es fan servir mongetes seques s'han de posar en remull unes hores. S'han d'escórrer i coure a partir d'aigua freda.
2. Es posen les fulles de menta a macerar amb l'oli una mica calent i es deixa reposar.
3. Es posen les mongetes cuites en un robot triturador amb una part del líquid de la cocció.
4. S'afegeix la sal i la nou moscada.
5. Es tritura fins a aconseguir una textura cremosa. Si cal, es pot afegir líquid de la cocció de les mongetes.
6. En el moment de servir-ho s'amaneix amb un rajolí d'oli de menta. I es pot decorar amb alguna fulla de menta.

5. CROQUETES DE CIGRONS

Ingredients per a 4 persones

400 g de cigrons cuits

100 g de ceba

2 ous

pa ratllat

sal i pebre

oli d'oliva

Elaboració

1. Es fa una massa aixafant els cigrons cuits amb una forquilla.
2. Es pica la ceba i se sofregeix fins que estigui molt tendra.
3. Es barreja el sofregit amb els cigrons i es fan croquetes amb la massa.
4. S'arbossen les croquetes amb ou, pa ratllat i es fregeixen en oli abundant.

6. ESPAGUETIS AMB VERDURES I CLOÏSSES

Ingredients per a 4 persones

400 g d'espaguetis
200 g de ceba
200 g de carbassó
200 g de tomàquet
4 grans d'all
4 cs d'oli d'oliva
800 g de cloïsses
farigola, orenga...
sal

Elaboració

1. Es tallen les verdures en daus petits. Es piquen els alls.
2. Es fa un sofregit amb les verdures i els alls.
3. S'aromatitza amb herbes (farigola, orenga...).
4. S'obren les cloïsses al vapor posant-les en una cassola amb només un dit d'aigua, es tapa i s'escalfa.
5. S'afegeixen al sofregit les cloïsses obertes.
6. Es bullen els espaguetis i s'incorporen al sofregit. Es deixa ofegar tot junt uns minuts.
7. Es comprova el punt de sal i se serveix ben calent.

7. FAVES A LA CATALANA

Ingredients per a 4 persones

400 g de faves fresques o congelades
4 cebes tendres petites
20 g de cansalada
1 manat d'herbes aromàtiques
2 cs de vi negre
4 tomàquets madurs ratllats
4 talls de botifarra
4 gots de brou de carn
4 cs d'oli
sal, pebre i nou moscada
Una fulla de menta fresca

Elaboració

1. S'escalfa l'oli en una cassola ampla.
2. S'hi sofregeix la cansalada i les cebes tendres tallades en quatre trossos.
3. S'afegeix el manat d'herbes i les faves. S'ofega durant 5 minuts.
4. S'incorpora el vi, el tomàquet i el brou de carn.
5. Es tapa i es cou a foc molt suau fins que les faves estiguin gairebé fetes.
6. S'incorpora la botifarra i es corregeix de sal, pebre i nou moscada. Es cou 5 minuts més.
7. Un moment abans de servir es posa la menta.

8. GALETA DE BLAT TENDRE AMB ROSSINYOLS

Ingredients per a 4 persones

240 g de blat tendre
2 cs d'herbes fresques (julivert, cebollí, coriandre...)
1 l de brou d'au
320 g de rossinyols (o un altre bolet fresc)
2 cp d'oli d'avellana
2 clares d'ou
1 cs de sal gris marina
2 cs d'oli d'oliva
sal
pebre blanc

Elaboració

1. Es cou el blat tendre en brou d'au lleugerament salat (de la mateixa manera que ho faríem amb la pasta).
2. Es netegen els bolets amb un drap humit.
3. Es piquen les herbes fresques.
4. Se saltegen en una paella amb l'oli d'avellana. Se salen amb la sal grisa.
5. Es barreja el blat tendre amb els bolets saltats, la clara d'ou i les herbes fresques picades. Es rectifica de sal i pebre blanc.
6. S'unta una paella antiadherent petita amb oli d'oliva. Es porta al foc i quan estigui calenta es posa una quarta part de la preparació de blat tendre.
7. S'aixafa lleugerament i s'espera fins que s'hagi daurat. Es dóna la volta amb molt de compte i es repeteix la cocció. La clara d'ou quallada ajudarà a mantenir la forma de galeta.

9. LASANYA D'ALBERGÍNIES

Ingredients per a 4 persones

3 albergínies mitjanes
2 pebrots vermells
200 g de formatge de cabra
10 tomàquets secs
oli per fregir
comí mòlt
alfàbrega fresca
pebre negre
sal

Elaboració

1. Es rosteixen els pebrots sencers i es reserven.
2. Es tallen les albergínies al llarg en talls d'un centímetre de gruix, aproximadament.
3. Es trien els 8 talls més grans, se salen i es deixen reposar uns 20 minuts. S'esbandeixen amb aigua fresca i s'assequen amb paper absorbent.
4. Es fregeixen les rodanxes d'albergínia fins que estiguin molt daurades. Es posen sobre paper absorbent perquè perdin el màxim d'oli.
5. Es condimenten amb comí, sal i pebre negre.
6. Es pelen i es tallen els pebrots en tires primes. Es tallen els tomàquets secs en tires.
7. Es munta el plat fent pisos d'albergínia, pebrot, tomàquet sec i el formatge de cabra en rodanxes. Es condimenta cada pis amb alfàbrega fresca.
8. Se serveix calent o tebi.

10. LLENTIES AMB SÍPIA I CARXOFES

Ingredients per a 4 persones

750 g de lleties cuites

1 sípia mitjana

4 carxofes

2 cebes petites

4 cp de farina

1 copa de vi blanc

4 cp d'oli d'oliva

sal

Elaboració

1. Es couen les lleties en aigua lleugerament salada.
2. Es pelen les carxofes i es tallen en vuit trossos.
3. Es talla la sípia en quadrats i la ceba a la brunesa (en daus petits).
4. Es fa un sofregit amb la ceba i, quan està daurada, s'afegeix la sípia. Es deixa coure fins que s'hagi evaporat tota l'aigua que fa la sípia.
5. S'incorpora la farina i, quan està fregida, es mulla amb el vi blanc i un got d'aigua. Es cou 15 minuts més. Es pot afegir aigua si és necessari.
6. S'incorporen les lleties, les carxofes i es colga amb aigua. Es fa coure 15 minuts més.
7. Es corregeix de sal.

11. SOPA QUALLADA

Ingredients per a 4 persones

20 fulls d'espínacs frescos
8 bolets (xampinyons, rossinyols...)
120 g de pollastre cuit
16 rodanxes de pastanaga
1 l de brou de pollastre saborós
4 ous
sal i pebre

Elaboració

1. Es barreja el brou amb l'ou i se salpebra. Ha de quedar saborós.
2. Es bullen les rodanxes de pastanaga i es reserven.
3. S'esmicola el pollastre.
4. Es tallen els bolets en làmines.
5. Se saltegen els bolets, el pollastre i els espínacs.
6. Es col·loquen els ingredients en un bol o en una tassa.
7. S'omple el bol amb el brou i es tapa amb un plat (o amb una tapa, si en té).
8. Es cou al bany maria fins que el brou qualli.
9. Se serveix molt calent.

12. TRINXAT DE COLIFLOR

Ingredients per a 4 persones

1 coliflor d'uns 1.200 g
4 patates bullides
60 g de cansalada
2 grans d'all
4 cp d'oli
julivert
sal, pebre i nou moscada

Elaboració

1. Es pelen i es tallen les patates en trossos.
2. Es talla la coliflor de la mateixa mida que la patata.
3. Es piquen els alls i el julivert.
4. Es talla la cansalada en trossos molt petits.
5. Es couen les patates a partir d'aigua freda, i, a mitja cocció, s'afegeix la coliflor.
6. Un cop cuit, s'escorre tot molt bé.
7. S'aixafa la coliflor i la patata amb una forquilla fins a obtenir-ne un puré.
8. Se sofregeixen lleugerament la cansalada i els alls.
9. S'afegeix al puré el sofregit, el julivert, la sal, el pebre i la nou moscada.
10. En una paella es fan unes «truites» amb la barreja.

Segons plats

13. CANELONS DE CARN AMB CARREROLES

Ingredients per a 4 persones

80 g de pasta de canelons (12 plaques)
120 g de pollastre
120 g de vedella
160 g de porc
2 fetges de pollastre
200 g de carreroles (50 g si són assecades)
4 llesques de pa
4 dl de llet
2 cebes
4 cs d'oli d'oliva
sal, pebre i nou moscada
mig litre de salsa beixamel
formatge ratllat

Elaboració

1. Es bull la pasta, s'espera que es refredi i es guarda entre draps nets.
2. Es netegen els bolets. Si es fan servir carreroles assecades s'han de remullar.
3. Es talla la carn en trossos. Es pica la ceba.
4. Es posa el pa en remull amb la llet.
5. Se sofregeixen la ceba i les carreroles amb l'oli, s'afegeix tota la carn i es cou tot junt fins que tingui un aspecte rostit.
6. S'incorpora el pa remullat i es deixa coure una estona. Es tapa amb paper d'alumini i es posa al forn a 180° C.
7. Es treu i es remena de tant en tant (atenció, la cassola crema molt) fins que la carn estigui cuita.
8. Es corregeix de sal, pebre i nou moscada.
9. Es passa per un triturador fi es fan els canelons.
10. Es posen en una safata, es cobreixen amb la salsa beixamel i es gratinen amb formatge ratllat.

14. BROQUETA DE SALMÓ I EMPERADOR

Ingredients per a 4 persones

200 g de salmó fresc
200 g d'emperador fresc
24 tomàquets cirera
4 cp d'oli d'oliva
sal i pebre blanc
100 g de beixamel
1 flor (50 g) de bròquil

Elaboració

1. Es talla el peix a daus d'uns 2 cm de costat.
2. Es punxen amb una broqueta alternant el salmó, l'emperador i els tomàquets cirera.
3. S'escalfa una paella gran o una planxa i es couen les broquetes.
4. S'escalfa el bròquil, es refreda i es trinxa amb un ganivet.
5. Es barreja la beixamel amb el bròquil. Es prova de sal i pebre.
6. Se serveixen les broquetes acompanyades amb beixamel de bròquil.

15. CALAMARS FARCITS

Ingredients per a 4 persones

16 calamars farcits (es poden trobar en molts establiments)

450 g de favetes congelades

100 g de ceba trossejada

2 tomàquets madurs ratllats

2 grans d'all

1 copeta de vi blanc

2 cs de farina per arrebossar

2 cs d'oli d'oliva

llorer, sal i pebre blanc

Elaboració

1. Un cop descongelats els calamars, es foraden amb un escuradents, se salpebren i s'enfarinen.
2. Es posa oli en una cassola i, quan estigui calent, s'afegeixen els calamars, es dauren a foc viu i s'enretiren.
3. En el mateix oli es fa un sofregit amb la ceba i els alls. S'incorpora el vi blanc i es redueix a la meitat.
4. S'afegeix el tomàquet ratllat i se sofregeix a foc suau durant 5 minuts.
5. S'incorporen els calamars farcits, les favetes, el llorer i una mica d'aigua.
Es fa coure tot 15 minuts més.
6. Passats els 15 minuts es rectifica de sal i se serveix.

16. LLAMINERA DE PORC AMB VERDURES

Ingredients per a 4 persones

2 llamineres (filets) de porc
1 pastanaga
1 porro
100 g de mongetes tendres
1 carbassa
4 cs d'oli d'oliva
salsa de soja
pebre negre
nou moscada
sal i pebre

Elaboració

1. Es tallen les llamineres en llesques gruixudes. Se salpebren.
2. Es passen per la paella amb l'oli ben calent fins que es dauren i es retiren.
3. Un cop netes les verdures, es pelen, es tallen en tires ben fines i se saltegen en el mateix oli.
4. S'incorporen les espècies, es mulla amb un raig de salsa de soja i un raig d'aigua i es deixa coure a foc molt lent uns minuts, fins que pràcticament s'hagi evaporat el líquid.
5. S'afegeixen els talls de llaminera. S'escalfa tot junt sense que arribi a bullir.

17. ESTOFAT DE VEDELLA AMB CARXOFES

Ingredients per a 4 persones

400 g de vedella per estofar
500 g de patates
2 cebes
2 pastanagues
8 grans d'all
8 tomàquets madurs
4 carxofes
2 got de vi negre
6 baies de ginebró
16 cs d'oli
8 cs de farina
sal i pebre

Elaboració

1. Es talla la carn, la ceba, la pastanaga a trossos grans i es posen amb el vi negre i les baies de ginebró en un recipient a macerar durant 2 hores.
2. Un cop macerat, se separa la carn, les verdures i el líquid de la maceració.
3. S'escorre molt bé la carn, es passa per farina i es fregeix.
4. En l'oli de fregir la carn, si no s'ha deteriorat, se sofregeixen les verdures.
5. S'incorporen els tomàquets ratllats i se sofregeix tot junt.
6. Es desgreixa, s'incorpora la carn i el líquid de la maceració i se salpebra.
7. Es mulla amb més aigua o brou de carn si és necessari i es cou a foc suau fins que la carn estigui tendra.
9. Finalment s'incorporen les patates tallades a daus i els cors de carxofa tallats a grills i es deixa coure al voltant d'uns 15 minuts més a foc suau.
10. Es corregeix de sal i pebre.

18. HAMBURGUESA DE GALL DINDI I CIGRONS

Ingredients per a 4 persones

360 g de cigrons cuits
320 g de carn de gall dindi
80 g de pernil curat
200 g de sofregit
4 clares d'ou
200 g d'espínacs
2 cp d'oli d'oliva
sal

Elaboració

1. Es trituren els cigrons, el gall dindi, el pernil i els espínacs.
2. Es barregen els aliments triturats amb el sofregit i les clares d'ou i es treballen fins a aconseguir una massa homogènia que es pugui treballar.
3. Es corregeix de sal i es dona forma d'hamburguesa.
4. Es cou en una paella o bé a la planxa amb una mica d'oli.

19. MARMITAKO

Ingredients per a 4 persones

500 g de tonyina fresca
500 g de patates
4 cs d'oli d'oliva
4 pebrots vermells en conserva (de morro de bou)
2 cebes mitjanes
2 grans d'all
2 cp de farina
1 fulla de llorer
½ bitxo
Llesques primes de pa

Elaboració

1. Es pelen i es tallen els patates a trossos quadrats.
2. Es couen a foc suau, amb la fulla de llorer, a partir d'aigua freda.
3. Es talla la ceba, l'all a trossos petits i el pebrot a tires.
4. Es fa un sofregit amb el trinxat.
5. Al final de la cocció del sofregit s'afegeix la farina i es fa coure uns moments.
6. S'afegeix el sofregit a les patates.
7. Es marca la tonyina (s'enrosseix la superfície a foc fort a la paella) i s'incorpora al guisat de patates i sofregit.
8. Al final de la cocció de la tonyina es poden posar les llesques de pa, es tapa i es deixa coure un moment.

20. PAPILOTA DE LENGUADO A LA DANESA

Ingredients per a 4 persones

8 filets de llenguado
200 g de salmó fumat
2 cs de farina
4 cs d'oli d'oliva
20 g de mantega
2 cs de suc de llimona
sal
pebre negre

Elaboració

1. Se salpebren els filets de llenguado.
2. Es fan uns llibrets amb els filets i el salmó fumat de farciment.
3. Es passen per farina i es fregeixen lleugerament amb oli.
4. Quan estiguin freds es tanquen hermèticament dins d'una papillota (fer un paquet amb paper d'alumini), amb la mantega i el suc de llimona.
5. Es couen al forn a 120° C uns 10 minuts.

21. PEBROTS VERDS FARCITS DE PEIX

Ingredients per a 4 persones

200 g de patata
4 pebrots verds (segons la mida)
200 g d'encenalls de bacallà salat
12 cs de nata líquida
4 grans d'all
12 cs d'oli
sal
pebre

Elaboració

1. Es posa a remull el bacallà fins que estigui dessalat (unes 10-12 hores).
2. Es fregeixen els alls sencers pelats.
3. Es talla la patata a trossos petits i es bull.
4. S'afegeix el bacallà al final de la cocció amb el foc ja tancat i es deixa uns minuts.
5. S'escorren les patates i el bacallà reservant l'aigua de la cocció.
6. Es pica el bacallà, les patates i els alls fregits en el morter.
7. S'afegeix la nata, part de l'oli de fregir l'all i, si és necessari, aigua de la cocció de les patates.
8. S'omplen els pebrots i es rosteixen al forn.

22. POLLASTRE AL CURRI AL MICROONES

Ingredients per a 4 persones

4 pits de pollastre
1 ceba
1 pebrot verd petit
2 rodanxes de pinya
2 cs de panses sultanes
1 poma
2 grans d'all
1 cs de curri
4 cs de vi de xerès
1 tassa d'aigua
4 cs de nata líquida
sal
pebre

Elaboració

1. Es talla el pollastre en trossos grans.
2. Es tallen la ceba i el pebrot a la brunesa (en dauets petits) i es piquen els alls.
3. S'escalfa l'oli en una cassola per a microones a 600 W durant 2 minuts.
4. S'incorporen les verdures i es couen durant 3 minuts a 600 W.
5. S'afegeix el pollastre i es cou durant 2 minuts a 750 W.
6. Mentrestant, es talla la pinya i la poma a daus grans.
7. S'incorporen la fruita, les panses, el vi i l'aigua i es cou durant 3 minuts a 440 W.
8. Finalment, s'afegeix la nata i el curri i es cou durant 5 minuts a 750 W.

23. ESTOFAT DE POLLASTRE A LA VIGATANA

Ingredients per a 4 persones

8 cuixetes de pollastre
2 cebes
4 grans d'all
400 g de cebetes de platillo
4 cs de salsa de tomàquet
½ got de vi blanc
400 ml de brou d'au
80 g de cansalada
200 g de bolets frescos
4 cs d'oli d'oliva
sal
pebre

Elaboració

1. Se salpebre i s'enfarina el pollastre. Es fregeix lleugerament (només exteriorment) i es reserva.
2. Es pela la ceba, es talla ben petita i es daura lleugerament en la mateixa cassola de fregir el pollastre.
3. S'afegeixen els alls i el tomàquet i se sofregeix uns minuts tot plegat.
4. Es mulla amb el vi blanc, es redueix a la meitat i s'afegeix el brou d'au.
5. Se saltegen les cebetes i els bolets amb la cansalada.
6. S'incorporen el pollastre, les cebetes i els bolets a la salsa i coure fins que el pollastre estigui tendre. Al final es corregeix de sal.

24. BUNYOLS DE BACALLÀ AMB PATATA

Ingredients per a 4 persones

270 g de bacallà remullat

670 g de patata

670 ml de llet

1 ou gran

2 grans d'all

1 cs de julivert picat

oli per fregir

Elaboració

1. Es couen les patates tallades en daus en la llet (si és necessari, es pot afegir aigua durant la cocció).
2. Al final de la cocció, s'incorpora el bacallà i es cou tot uns minuts més.
3. Es pica l'all i el julivert.
4. S'escorre la patata i el bacallà, i s'aixafa amb una forquilla.
5. S'afegeix l'ou batut, l'all i el julivert.
6. Es pot afinar la textura amb farina o amb líquid de la cocció.
7. Es formen petites boles amb l'ajuda d'una cullera.
8. Es van fregint en força oli fins que quedin daurades.
9. Un cop fregides, es col·loquen les boles sobre paper de cuina absorbent.

Postres

25. TIMBAL DE CREMA CATALANA

Ingredients per a 4 persones

1/2 l de llet
4 rovells d'ou
30 g de Maizena
1/2 branca de canyella
la pell de 1/2 llimona
70 g de sucre
1 full de gelatina
2 clares d'ou muntades

Elaboració

1. Es fa una infusió amb la llet, la canyella i la pell de llimona.
2. Es posa un full de gelatina a remull amb aigua freda
3. A part, es barregen els rovells, el sucre i la Maizena.
4. Quan la llet ha bullit es cola i s'afegeix a la barreja anterior.
5. S'escalfa tot junt a bany maria fins que la crema espesseixi, sense deixar de remenar.
6. Es treu el full de gelatina del remull i s'afegeix a la crema fins que quedi fos.
7. Es deixa refredar i abans que qualli s'incorporaran les clares muntades.
8. Un cop freda es fan timbals amb l'ajuda d'un motlle de pastisseria.
9. S'espolsa sucre per sobre i es crema amb la pala de cremar.
10. Opcionalment es pot acompanyar d'una salsa de xocolata, de taronja o de vainilla.

26. ESCUMA DE POMA

Ingredients per a 4 persones

4 clares

5 pomes

4 cs de sucre

una punta de sal

caramel líquid

Elaboració

1. Es pelen les pomes, es tallen a trossos i es posen a bullir amb aigua (just que les cobreixi) al voltant d'uns 20 minuts fins que siguin ben toves.
2. Un cop cuites es cola el suc i es posen en un drap de cotó penjant fins que s'elimini el suc sobrant i es tritura fins a convertir-ho en un puré.
3. Mentrestant es muntem les clares a punt de neu amb una punta de sal fins que quedin ben fortes.
4. Es posa caramel líquid al fons d'un motlle de flam o de plum-cake.
5. S'incorporen les clares muntades a la compota amb molta cura i es posa a coure al forn a bany maria aproximadament 1 hora a temperatura mitjana. Un cop cuit es deixa refredar i se serveix fred.

27. GELATINA DE TARONJA

Ingredients per a 4 persones

1 sobre de gelatina gust taronja
200 ml d'aigua mineral
150 ml de suc de taronja
2 taronges

Elaboració

1. S'escalfa l'aigua i, quan comenci a bullir, s'incorpora el sobre de gelatina.
2. Es remena amb energia fins que la gelatina estigui totalment dissolta. Es reserva.
3. S'afegeix el suc de taronja quan l'aigua amb gelatina comenci a estar freda.
4. Es pelen les taronges, se separen els grills i es tallen per la meitat. Es distribueixen en motlles individuals i s'incorpora la gelatina als motlles.
6. Es desa i es manté a la nevera 24 hores i es desemmotlla per servir.

28. «MENJAR BLANC» AMB FRUITES

Ingredients per a 4 persones

600 ml d'aigua
2 cs de llet d'ametlles
40 g de farina d'arròs
80 g de sucre
canyella en branca
pell de llimona
4 cs de macedònia de fruites al gust

Elaboració

1. Es dilueix la farina d'arròs amb una petita part d'aigua.
2. S'afegeix la canyella, la pell de llimona, la llet d'ametlles i el sucre a l'aigua freda restant i s'escalfa fins que comenci a bullir.
3. S'afegeix la farina dissolta a poc a poc, remenant constantment perquè no faci grumolls ni s'enganxi.
4. Quan espesseixi, es retira la llimona i la canyella i es reparteix la crema en cassoletes de fang. És important fer-ho abans que es refredi.
5. Un cop fred, s'acompanya amb la macedònia de fruites al gust.

29. MOUSSE DE XOCOLATA

Ingredients per a 4 persones

200 g de cobertura de xocolata negra

60 ml d'aigua (opcional)

6 clares d'ou

200 g de nata muntada

50 g de sucre llustre

Elaboració

1. Es fon la xocolata amb aigua al bany maria (o al microones). S'incorpora aigua si és necessari.
2. Es munten les clares a punt de neu. S'afegeix el sucre llustre i es bat una mica més.
3. Es barreja a poc a poc la xocolata amb les clares i després amb la nata.
4. Es desa a la nevera fins que s'endureixi.

30. PASTÍS DE POMA AMB XOCOLATA CALENTA I SÈSAM

Ingredients per a 4 persones

1 poma tipus Golden
4 cs de llet
4 cs d'oli de gira-sol
2 ous
150 g de farina
40 g de sucre
la pell d'1 llimona
½ sobre de llevat en pols
100 g de xocolata negra
40 g de llavors de sèsam torrat

Elaboració

1. Se separen els rovells de les clares.
2. Es barreja la farina amb el llevat.
3. Es pela i es talla la poma a trossos. Es ratlla la pell de llimona.
4. Es barregen els rovells d'ou amb el sucre fins a obtenir una consistència de pomada.
5. S'afegeixen, a poc a poc, la farina, els trossos de poma, l'oli, la llet i la ratlladura de pell de llimona.
6. A part, es munten les clares a punt de neu.
7. S'incorporen, amb delicadesa, les clares a la preparació anterior.
8. S'unta el motlle i s'omple amb la massa. Es cou al forn a 180° C durant uns 30 minuts a temperatura mitjana.
9. Es fon la xocolata al bany maria o al microones i s'afegeix una mica d'aigua per convertir-lo en una salsa.
10. Se serveix el pastís fred amb la salsa calenta i el sèsam torrat per damunt.

31. FORMATJADA AMB SALSA DE FRUITES

Ingredients per a 4 persones

400 g de mató
4 ous
4 cs de sucre de llustre
1 llimona

Per a la salsa

400 g de maduixots madurs o d'altres fruites al gust
1 cs de sucre

Elaboració

1. Es ratlla la pell de la llimona.
2. Se separen els rovells dels ous de les clares.
3. Es munten les clares a punt de neu.
4. Es barregen el mató, el sucre i la pell de llimona ratllada.
5. Quan la barreja sigui homogènia, s'afegeixen els rovells d'ou i, al final, les clares muntades.
6. Es posa la preparació en un motlle rodó i es cou al bany maria al forn a temperatura suau (150° C).
7. Per a la salsa, es trituren els maduixots amb el suc de la llimona anterior. Es rectifica amb sucre o llimona en funció del punt de maduresa dels maduixots fins que quedi al gust.
8. Se serveix la formatjada freda acompanyada de salsa de maduixots.

32. SOPA DE RAÏM AL CARDAMOM

Ingredients per a 4 persones

1 kg de raïm
10 g de mel
8 llavors de cardamom
1 tros de pell de mandarina
1 got de vi negre

Elaboració

1. Es pelen 48 grans de raïm i amb l'ajuda d'un escuradents es treuen les llavors.
2. Es posa la resta del raïm en un colador xinès i es premsa per obtenir most.
3. Es barreja el most amb el vi negre, la mel, la pell de mandarina i el cardamom.
4. Es bull tot a foc lent fins que sigui lleugerament espès. S'aparta del foc i es deixa refredar.
5. Es col·loquen 12 grans de raïm pelats en cada plat fons i es cobreix amb el suc de most fred. Opcionalment es pot decorar amb fulles de menta i bullir.

33. FLAMS DE LLET D'AMETLLES AMB MEL

Ingredients per a 4 persones

230 ml de llet

65 g d'ametlla crua

2 cs de llet en pols desnatada

5 fulls de gelatina

4 cs de mel

Elaboració

1. Es posen les fulles de gelatina en remull amb aigua freda.
2. Es tritura l'ametlla amb la llet fins a obtenir una textura molt fina.
3. S'afegeix la llet en pols i la mel. S'escalfa lleugerament.
4. S'incorporen les fulles de gelatina escorregudes i es remena.
5. S'omplen unes flameres amb la preparació i es deixa refredar fins que qualli.
6. Es desemmotllen i se serveixen.
7. També es poden preparar sense mel i abocar-la per sobre en servir.

34. TORRADES DE SANTA TERESA

Ingredients per a 4 persones

8-12 llesques de pa del dia anterior

1 litre de llet

la pell d'1 llimona

1 branca de canyella

100 g de sucre

canyella en pols

4 ous

oli per fregir

Elaboració

1. Es bull la llet amb la pell de llimona, el sucre i la canyella.
2. Es mullen les llesques de pa fins que quedin ben xopes.
3. Es passen per ou batut i es fregeixen en abundant oli ben calent.
4. Un cop fregides es posen sobre paper absorbent per eliminar part de l'oli i s'espolsa sucre i canyella en pols per sobre en el moment de servir-les.

35. CREMA DE COCO I AMETLLES

Ingredients per a 4 persones

4 cp de coco ratllat

4 cs d'ametlla en pols

100 g de sucre

1 ou

35 g de mantega

25 ml de suc de llimona

200 ml de llet desnatada

Elaboració

1. Es bat l'ou amb el sucre.
2. S'afegeixen la resta d'ingredients, es barreja i s'escalfa a bany maria fins que qualli.
3. Se serveix freda en cassoles individuals.

36. PÚDING DE FRUITES EN ALMÍVAR

Ingredients per a 4 persones

150 g de fruita en almívar (pera, préssec, pinya...)

350 ml de llet

3 ous

canyella en rama

un tros de pell de llimona

50 g de sucre morè

Elaboració

1. Es posa la llet al foc amb la canyella, la pell de llimona i el sucre.
2. Quan comenci a bullir, es retira i es deixa reposar una estona perquè adquireixi més sabor.
3. Quan estigui freda, s'afegeixen els ous ben batuts.
4. En un motlle per a púding, es disposen les fruites tallades i s'omple amb la barreja de llet i ous.
Si es vol, es pot posar sucre cremat al fons.
5. Es cou al bany maria al forn uns 25 minuts a 150° C.
6. Es deixa refredar i se serveix fent-ne talls.

© Diputació de Barcelona
Coordinació de l'edició: Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona
Producció i composició: Direcció de Comunicació de la Diputació de Barcelona
Disseny: Unitat de Disseny Gràfic i Autoedició
Fotografia: quickimage
Dipòsit legal: B. 28154-2012



**Diputació
Barcelona**

Àrea de Cohesió Social,
Ciutadania i Benestar

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