

Receptes de tardor



Diputació
Barcelona

Índex

Introducció	3
Primers plats	6
1. Amanida de remolatxa i espàrrecs	7
2. Amanida d'espínacs frescos amb mostassa	8
3. Arròs a la cassola amb llenegues	9
4. Arròs amb popets	10
5. Arròs amb verdures	11
6. Bledes gratinades amb salsa Aurora	12
7. Crema de cigrons amb aroma de mar	13
8. Canelons d'espínacs	14
9. Col llombarda amb poma i vi negre	15
10. Mongetes del "ganxet" amb salsa romesco	16
11. Crema de pastanaga i carbassa	17
12. Crema de carbassó i camagroc	18
Segons plats	19
13. Bacallà amb patates amb perfum de mel	20
14. Broqueta de bonítol en escabetx lleuger	21
15. Suquet de mussola ensafrada	22
16. Conill rostit amb mostassa i iogurt	23
17. Crestes de peix	24
18. Emperador amb salsa de comins	25
19. Escabetx tebi de pollastre	26
20. Mandonguilles amb carxofes a la jardinera	27
21. Ous a la flamenca	28
22. Truita de mongetes amb botifarra blanca	29
23. Fricandó a la taronja	30
24. Guatlles amb albergínies	31
25. Llom rostit amb pebrot i albergínia	32
Postres	33
26. Bunyols de poma	34
27. Escuma de caqui	35
28. Flam de mató	36
29. Formatge fresc amb poma i dàtils	37
30. Mousse d'arròs amb llet	38
31. Gelatina de most i raïm	39
32. Pastís d'ametlla	40
33. Púding al microones	41
34. Peres al ponx de nadal	42
35. Compota de magrana al moscatell	43

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. AMANIDA DE REMOLATXA I ESPÀRRECS

Ingredients per a 4 persones

2 remolatxes cuites
1 llauna d'espàrrecs blancs
1 manat de raves
1 escarola petita

Per a la salsa vinagreta:

4 cs d'oli d'oliva
1 cs de vinagre
sal

Elaboració

1. Es tallen les remolatxes en cubs petits. S'escorren els espàrrecs.
2. Es treuen les fulles dels raves. Es fan dos talls a cada rave i es posen en aigua freda per que s'obrin.
3. Es neteja l'escarola amb abundant aigua i s'escorre a consciència.
4. Es munten les amanides amb una base d'escarola. Es col·loquen els espàrrecs, els raves i els daus de remolatxa sobre.
5. Es barregen els ingredients de la vinagreta i s'amaneix.

2. AMANIDA D'ESPINACS FRESCOS AMB MOSTASSA

Ingredients per a 4 persones

100 g d'espínacs frescos

1 enciam arriúat

2 alvocats

4 cs d'oli d'oliva verge

el suc d'una llimona

1 cs de llavors de mostassa

sal

Elaboració

1. Es trien les fulles d'espínacs més tendres, i s'eliminen les tiges.
2. Es renten els espínacs i les fulles d'enciam. S'escorren i es posen en una safata fonda.
3. Es pelen els alvocats, es trossegén i s'afegeixen a l'amanida.
4. S'escalfa una paella petita amb 1 cs d'oli. Es posen les llavors de mostassa i s'aparta la paella del foc (la mostassa es torra ràpidament), s'afegeix el suc de llimona, l'oli restant i una mica de sal.
5. S'amaneix amb la vinagreta tèbia.

3. ARRÒS A LA CASSOLA AMB LLENEGUES

Ingredients per a 4 persones

300 g d'arròs
200 g de ceba
4 grans d'all
1 cs de julivert picat
120 g de costella de porc
80 g de salsitxes
2 carxofes
60 g de pèsols
120 g de llenegues
4 cs d'oli
Brou d'au
sal i pebre

Elaboració

1. Es renten les llenegues i es tallen en quarts (si són prou grans).
2. Es tallen la costella, la salsitxa i la carxofa en trossos petits.
3. Es pica la ceba i els alls.
4. Es fregeixen les costelles i la salsitxa a la paella i quan estigui tot ben daurat es reserva.
5. En el mateix oli, es sofregeix la carxofa i les llenegues i es reserven amb la carn.
6. Es fa un sofregit en el mateix oli amb la ceba, l'all i el julivert picat.
7. Quan el sofregit estigui llest s'incorporen els pèsols, la carn fregida i les carxofes.
8. S'afegeix l'arròs i els bolets i es mulla amb el brou d'au (més o menys dues vegades el volum d'arròs), es prova el punt de sal i pebre i es fa coure a foc suau uns 20 minuts.

4. ARRÒS AMB POPETS

Ingredients per a 4 persones

300 g d'arròs
400 g de popets
4 cebes
4 cs d'oli d'oliva
2 tomàquets
1 pebrot vermell
1 cs de pebre vermell
llorer
sal

Elaboració

1. Es talla la ceba i el pebrot vermell en trossos molt petits.
2. Es sofregeix la ceba, el pebrot i els popets.
3. A mitja cocció, s'afegeixen els tomàquets ratllats, la fulla de llorer i el pebre vermell.
4. Es mulla amb aigua i es cou uns 10 minuts a foc suau fins que torni a estar sec.
5. A continuació, s'incorpora l'arròs, s'ofega uns minuts i s'afegeix l'aigua bullint (el doble del volum de l'arròs).
6. Cal ajustar el punt de sal i es fa coure durant 20 minuts.
7. Un cop fet, es deixa reposar l'arròs uns minuts i es serveix molt calent.

5. ARRÒS AMB VERDURES

Ingredients per a 4 persones

300 g d'arròs
1 ceba
100 g de mongeta verda
1 pebrot vermell
2 carxofes
150 g de tomàquet madur ratllat
100 g de fulles d'espínacs
80 g de pèsols
2 alls
4 cs d'oli
pebre vermell
2 brins de safrà

Elaboració

1. Es renta i es talla en trossos molt petits la ceba, el pebrot vermell, les carxofes i la mongeta tendra.
2. Es sofregeixen aquestes verdures fins que comencin a daurar-se i s'afegeix el pebre vermell.
3. S'incorporen els tomàquets ratllats i els espínacs i es cou uns minuts.
4. S'incorporen a la cassola els pèsols i l'arròs en forma de pluja i es cobreix amb aigua calenta.
5. A part, es prepara una picada amb els alls i el safrà lleugerament torrat i es dilueix amb dues o tres cullerades d'aigua calenta.
6. S'afegeix la picada a l'arròs i es fa coure al voltant de 20 minuts. Ha de quedar un arròs caldós de manera que, si és necessari, es pot afegir més aigua calenta.
7. Es serveix amb julivert picat per sobre.

6. BLEDES GRATINADES AMB SALSA AURORA

Ingredients per a 4 persones

800 g de bledes
400 ml de salsa beixamel
120 g de salsa de tomàquet
2 dents d'all
1 cs d'oli
60 g de formatge ratllat

Elaboració

1. Es netegen bé les bledes, es tallen en trossos d'uns 5-6 cm i es bullen. S'han d'escórrer molt bé.
2. Es prepara la salsa Aurora barrejant la beixamel amb la salsa de tomàquet.
3. Es tallen els alls a llesques i es fregeixen fins que estiguin molt daurats. Es barregen amb les bledes.
4. Es disposen les bledes amb l'all en una safata de forn i s'hi aboca la salsa per sobre.
5. Es cobreix amb el formatge ratllat i es gratina fins que estigui daurat.

7. CREMA DE CIGRONS AMB AROMA DE MAR

Ingredients per a 4 persones

500 g de cigrons cuits
2 tomàquets madurs
1 ceba gran
1 pastanaga
2 ous
brou de peix de roca o de galeres
2 cs d'oli d'oliva
1 branca de julivert
6 grans de comí
1 fulla de llorer
sal

Elaboració

1. Es pelen i es tallen la pastanaga i la ceba en juliana.
2. Es sofregeix a la vegada la ceba, la pastanaga i el tomàquet en una cassola.
3. Quan el sofregit estigui fet, s'incorporen els cigrons cuits, el comí i el julivert i es cou uns minuts a foc molt suau.
4. S'afegeix el brou molt calent i es tritura fins obtenir un puré fi.
5. Amb el puré encara calent s'incorporen els ous batuts i es remou enèrgicament.

8. CANELONS D'ESPINACS AMB GAMBES

Ingredients per a 4 persones

12 plaques de canelons
4 grans d'all
800 g d'espinacs
80 g de gambetes petites pelades
4 cp de panses de Corint
4 cp de pinyons
4 cs d'oli
½ l de salsa beixamel

Elaboració

1. Es cou la pasta en aigua bullint fins que estigui al dente.
2. Es renten els espinacs amb aigua freda abundant.
3. Un cop escorreguts, s'escalden en aigua bullint i es refreden.
4. Un cop freds, es trossegueu d'una mida molt petita
5. Es piquen els alls i es saltegen en una paella amb les panses, els pinyons i les gambes.
6. S'afegeixen els espinacs i es sofregeix uns minuts.
7. S'incorpora una mica de beixamel als espinacs i es barreja molt bé.
8. Es munten els canelons i es posa la resta de la beixamel per sobre.

9. COL LLOMBARDA AMB POMES I VI NEGRE

Ingredients per a 4 persones

1 col llombarda
2 cebes mitjanes
2 pomes tipus "Golden"
2 cs d'oli d'oliva
1 copeta de vi negre
sal i pebre negre

Elaboració

1. Es tallen les cebes ben petites. Es tallen la col llombarda i les pomes en daus.
2. Es sofregeix la ceba en una cassola. s'hi afegeix la col llombarda i es salteja uns minuts.
Es tapa la cassola i es deixa coure suaument durant 10 minuts més. Es remena de tant en tant.
3. S'incorporen les pomes, es tapa de nou i es fa coure suaument uns minuts més.
4. Es mulla amb el vi negre abans que comenci a enganxar-se. Quan s'hagi evaporat el vi, s'afegeix quatre dits d'aigua, sal i pebre.
5. Es cou suaument, tapat, al voltant d'uns 20 minuts fins que la col sigui ben tendre. Cal anar comprovant que la preparació no es quedi sense aigua.
6. El resultat ha de ser tendre i sucós.

10. MONGETES DEL GANXET AMB SALSÀ ROMESCO

Ingredients per a 4 persones

350 g de mongetes del ganxet

8 cs de salsa romesco

24 cloïsses

4 grans d'all

oli

sal i pebre

Elaboració

1. Es remullen les mongetes durant unes 10-12 hores.
2. Es colen i es posen al foc en una cassola amb aigua freda nova. Es fan coure molt lentament.
3. A part, es pica i es fregeix l'all fins que es comenci a daurar i s'afegeixen les cloïsses.
4. En el moment que s'obrin, s'incorpora la salsa romesco i les mongetes. Es cobreix tot amb aigua de la cocció les mongetes.
5. Es fa coure uns minuts i es corregeix de sal i pebre.

11. CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA AMB CRUIXENT DE PERNIL

Ingredients per a 4 persones

600 g de carbassa
400 g de pastanaga
2 cebes mitjanes
1 l d'aigua amb gas
4 cs d'oli d'oliva
80 g d'encenalls de pernil
sal

Elaboració

1. Es pela la pastanaga, la carbassa i la ceba.
2. Es talla tot en trossos regulars.
3. S'ofega la ceba, la pastanaga i la carbassa amb oli en una cassola durant 10 minuts.
4. S'afegeix l'aigua i es cou fins que les verdures estiguin molt tendres.
5. Es treu part del brou de la cocció i es reserva.
6. Es trituren les verdures afegint poc a poc el brou reservat fins a obtenir la consistència adequada. Es corregeix de sal, si és el cas.
7. Es torren els encenalls de pernil al forn fins que siguin ben cruixents i s'espolsen, ben trinxats, sobre la crema.
8. Es serveix molt calent.

12. CREMA DE CARBASSÓ I CAMAGROCS

Ingredients per a 4 persones

3 carbassons mitjans
200 g de camagrocs frescos
1 ceba mitjana
150 g de patata
1 cs de mantega
2 formatgets en porcions
1 / 2 l de llet
1 / 2 l d'aigua
pebre blanc i nou moscada

Elaboració

1. Es renten els carbassons i es tallen en trossos grans, sense pelar-los.
2. Es pela la ceba i la patata.
3. Es talla la ceba en trossos petits i la patata en làmines.
4. Es renten els bolets amb aigua fresca.
5. S'ofeguen amb la mantega sense que arribi a agafar color i es reserven.
6. S'incorpora la ceba i també s'ofega procurant que quedi ben blanca.
7. S'afegeix la patata juntament amb l'aigua i la llet. Es fa coure 15 minuts.
8. S'afegeix el carbassó i els formatgets. Es cou 10 minuts més.
9. Es perfuma amb el pebre, la nou moscada i l'aigua que hagin fet els bolets i es tritura fins aconseguir un puré molt fi.
10. Es serveix posant una cullerada de bolets a cada plat de crema de carbassó.

Segons plats

13. BACALLÀ AMB PATATES AMB PERFUM DE MEL

Ingredients per a 4 persones

4 talls de bacallà dessalat d'uns 125g cadascun

400 g de patates

4 grans d'all

2 cs de farina

2 cp de mel

½ l d'aigua o brou de peix

1 fulla de llorer

1 bitxo (opcional)

2 cs d'oli

julivert picat

2 cs d'ametlles torrades

sal

Elaboració

1. Es pelen les patates i es tallen en làmines no gaire fines.
2. Es tallen els alls en llesques.
3. Es fregeixen els alls en una cassola i quan comencin a tenir un color daurat s'afegeix la farina i la mel. Es fa coure un parell de minuts més.
4. Es mulla amb mig litre d'aigua i es remena per que no faci grumolls.
5. S'incorporen les patates, el llorer i el bitxo. Es cou a foc molt suau procurant que la preparació no s'enganxi.
6. Quan les patates estiguin quasi cuites s'incorpora el bacallà, fent que quedi cobert per la salsa, es tapa la cassola i s'arrenca el bull. En aquest punt s'aparta del foc i es deixa reposar 10 minuts.
7. Mentre, en un morter es fa una picada no gaire fina d'ametlla torrada i julivert picat.
8. En el moment de servir es posa un polsim de picada a sobre de cada peça de bacallà.

14. BROQUETA DE BONÍTOI EN ESCABETX LLEUGER

Ingredients per a 4 persones

600 g de bonítol fresc

1 ceba petita

½ pastanaga

1 nap petit

2 grans d'all

1 cs d'oli d'oliva

sal

Per la marinada:

3 cs de vinagre

½ got de vi blanc

¼ l de fumet

1 fulla de llorer

pebre negre en gra

1 clau d'olor

Elaboració

1. Es neteja el bonítol i es talla en trossos grossos.
2. Es pelen les verdures i es tallen en rodanxes.
3. Es posa el bonítol, les verdures i els ingredients de la marinada en un bol i es deixa marinar durant 30 minuts.
4. Passat aquest temps, es separen les verdures, el bonítol i el líquid de la marinada.
5. Amb el bonítol marinat es fan broquetes, es salen i es reserven.
6. Per fer l'escabetx, es sofregeixen lleugerament les verdures escorregudes amb les herbes aromàtiques.
7. S'incorpora el líquid de la marinada, es prova de sal, es tapa i es cou a foc suau fins que les verdures estiguin cuites al dente.
8. Es fan les broquetes a la planxa i es serveixen acompanyades de l'escabetx de verdures.

15. SUQUET DE MUSSOLA ENSAFRADA

Ingredients per a 4 persones

1 kg de patates
½ kg de ceba
600 g de mussola
400 g de pèsols
4 grans d'all
4 cs d'oli d'oliva
brou de peix
1 copeta de vi blanc (40 ml)
8 brins de safrà
2 fulles de llorer
sal

Elaboració

1. Es tallen les patates en trossos regulars.
2. Es talla la ceba molt petita i es sofregeix sense que s'arribi a daurar.
3. S'incorporen les patates i el llorer, i es sofregeixen uns minuts.
4. S'afegeixen els pèsols, es cobreix amb el brou de peix i es cou a foc suau.
5. Es fa una picada amb els alls, el safrà i el vi blanc.
6. Quan les patates estiguin gairebé cuites, s'incorpora la mussola i la picada.
7. Es prova el punt de sal i es cou 10 minuts més.

16. CONILL ROSTIT AMB MOSTASSA I IOGURT

Ingredients per a 4 persones

1 conill d'un quilo aproximadament
2 grans d'all
2 cs d'oli d'oliva
4 cs de mostassa d'estragó
1 iogurt natural
sal i pebre negre

Elaboració

1. Es neteja el conill i es talla en trossos grans i es salpebra.
 2. Es posa l'all en un morter i se'n fa puré.
 3. Es pinten els trossos de conill amb l'all i s'untent amb oli.
 4. Es posa el conill en una safata amb un dit d'aigua i es rosteix al forn.
 5. La salsa es fa barrejant el iogurt, la mostassa i una mica de sal i pebre. És més saborosa si es fa una hora abans.
 6. Es serveix el conill amb una mica de salsa i s'acompanya d'una amanida de tomàquet i enciam.
- Recomanació: La salsa es pot fer més rica afegint altres ingredients com all dessecat, ceba sofregida, herbes fresques, herbes aromàtiques, etc.

17. CRESTES DE PEIX

Ingredients per a 4 persones

16 unitats de pasta per crestes
100 g de salmó fresc
100 g de salmó fumat
100 g d'olives verdes sense pinyol
100 g de poma
200 g de salsa de tomàquet
2 ous durs
sal
oli per fregir

Elaboració

1. Es cou el salmó (a la paella o al microones) i s'esmicola amb una forquilla.
2. Es pica els salmó fumat, l'ou dur, la poma i les olives.
3. Es barreja tot amb la salsa de tomàquet i es prova de sal.
4. Es farceixen les crestes, es tanquen bé amb l'ajuda d'una forquilla.
5. Es fregeixen en oli molt calent i s'escorren sobre paper absorbent.
6. També es poden coure al forn a 180 °C. Prèviament pintades amb oli o rovell d'ou.

18. EMPERADOR AMB SALSA DE COMINS

Ingredients per a 4 persones

600 g d'emperador

4 cs d'oli d'oliva

1 gra d'all

el suc de mitja llimona

1 cp de comí mòlt

1 cs de pebre vermell dolç

2 patates al forn

2 tomàquets d'amanida

sal

Elaboració

1. Es pica l'all en un morter, s'afegeix el pebre vermell i el comí en pols.
2. S'incorpora el suc de llimona i la meitat de l'oli. Es sala i es barreja fins a obtenir una salsa homogènia.
3. Es cou al peix a la paella amb la resta d'oli.
4. Es serveix l'emperador molt calent, cobert amb la salsa de comins i acompanyat de mitja patata al forn i tomàquet cru a rodanxes.

19. ESCABETX TEBI DE POLLASTRE

Ingredients per a 4 persones

4 cuixes de pollastre
12 cs de vinagre
2 gots de vi blanc
1 l de brou d'au
2 cebes
2 pastanagues
1 nap
1 cabeça d'all
2 fulles de llorer
pebre en gra al gust
2 claus d'olor
4 cs d'oli d'oliva
sal

Elaboració

1. Es desossa el pollastre i es talla en trossos grans.
2. Es sala i es fregeix lleugerament en una cassola.
3. S'afegeixen els alls sencers i les verdures tallades en rodanxes. Es sofregeix tot.
4. S'incorpora el vi blanc, el vinagre i es deixa reduir a la meitat.
5. S'afegeix el brou, el llorer, els claus i el pebre, es cou durant 30 minuts a foc suau. Es prova el punt de sal.
6. Es serveix tebi.

20. MANDONGUILLES AMB CARXOFES A LA JARDINERA

Ingredients per a 4 persones

200 g de carn de porc picada
200 g de carn de vedella picada
3 tomàquets mitjans
2 grans d'all
150 g de pèsols
150 g de pastanaga
250 g de patates
200 g de cors de carxofa
2 cs de vi blanc sec
2 ous
2 cebes mitjanes
600 ml de brou de carn
farina
4 cs d'oli d'oliva
julivert
sal

Elaboració

1. Es barreja bé la carn picada de porc i de vedella amb els alls picats, el julivert i els ous.
2. Es dona forma a les mandonguilles i es passen per farina.
3. Es pica la ceba ben fina. Es ratlla el tomàquet.
4. Es talla la patata i la pastanaga en daus petits i els cors de carxofa en quarts.
5. Es sofregeix la ceba picada amb oli en una cassola.
6. S'afegeixen els tomàquets ratllats i es cou 10 minuts més.
7. S'incorpora el vi blanc i es deixa reduir.
8. S'afegeix el brou, i quan comenci a bullir s'incorporen els pèsols, les patates, les pastanagues i els cors de carxofa. Es cou tot plegat 10 minuts més.
9. S'hi posen les mandonguilles i es cou tot junt 10 minuts més.
10. Es comprova el punt de sal.

21. OUS A LA FLAMENCA

Ingredients per a 4 persones

4 cs de patata a daus petits (1 patata mitjana)
4 cs de pèsols cuits
100 g de pernil curat
4 cs de tomàquet sense llavors
8 ous mitjans
100 g de xoriç ibèric
1 pebrot “morrón”
4 cp d’oli d’oliva
sal

Elaboració

1. En una paella es sofregeixen els daus de patata, donant voltes per que quedin ben rossos.
 2. Es tallen el pernil, el tomàquet, el xoriç i el pebrot “morrón” en trossos petits.
 3. Quan les patates estiguin fregides s’incorporen els pèsols, el pernil i el tomàquet.
 4. Es trenquen els ous a sobre del fregit com si féssim ous ferrats
 5. S’afegeix el xoriç i el pebrot “morrón”.
 6. Es pot acabar posant una tapa o introduint la paella al forn, vigilant que el rovell no acabi massa cuit. Ha de quedar com ous ferrats amb daus de color incrustats.
- Recomanació: Si es volen elaborar les quatre porcions a l’hora es pot fer en una font d’anar al forn, però és més fàcil en racions individuals.

22. TRUITA DE MONGETES AMB BOTIFARRA BLANCA

Ingredients per a 4 persones

200 g de mongetes blanques cuites

8 ous

80 g de botifarra cuita blanca

2 alls picats

julivert picat

sal

4 cs d'oli d'oliva

Elaboració

1. S'escorren les mongetes i es renten amb aigua freda.
2. Es talla la botifarra en trossos petits.
5. En una paella amb la meitat de l'oli es saltegen les mongetes amb l'all i la botifarra.
6. S'afegeix el julivert i una punta de sal.
7. Es barregen tots els ingredients amb els ous batuts i es fa la truita.

23. FRICANDÓ A LA TARONJA

Ingredients per a 4 persones

400 g de vedella (tapaplana) a talls prims
2 cebes mitjanes
1 pastanaga
4 grans d'all
8 tomàquets madurs
1 got de vi blanc
40 bolets secs ("carreretes")
4 cs de farina
1 cp de farigola
1 fulla de llorer
1/2 branca de canyella
la pell de mitja taronja
el suc de una taronja
oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

1. S'enfarina lleugerament la carn.
2. Es talla la ceba en brunoise (daus molt petits).
3. Es ratlla la pastanaga i el tomàquet.
4. Es piquen els alls.
5. Es posen els bolets en remull. Un cop rehidratats s'escorren, es comprova que no tinguin terra i s'eliminen els peus massa llenyosos.
6. S'escalfa oli en una cassola i s'hi fregeix la carn.
7. Un cop fregida la carn es retira i, en el mateix oli, es fa un sofregit amb la ceba i la pastanaga. Més endavant, s'afegeix l'all.
8. Quan l'all estigui sofregit, s'afegeix el tomàquet ratllat i es deixa coure fins que perdi tota l'aigua.
9. S'incorporen la carn, els bolets, el llorer, la farigola, la canyella i la pell de taronja
10. Es mulla amb el vi blanc i el suc de taronja i es cobreix tot amb aigua freda.
11. Es deixa coure a foc molt suau fins que la carn estigui tendra.

24. GUATLLES AMB ALBERGÍNIES

Ingredients per a 4 persones

8 guatlles
4 albergínies petites
4 cs d'oli d'oliva
4 grans d'all
6 brins de safrà
sal i pebre

Elaboració

1. Es fregeixen les guatlles amb els alls en una cassola.
2. Es tallen les albergínies en daus grossos i s'incorporen a la cassola amb les guatlles.
3. Es condimenta amb sal, pebre i el safrà, es remou i s'afegeix mig got d'aigua i es tapa.
4. Es cou a foc lent durant 30 minuts.

25. LLOM ROSTIT AMB PEBROT I ALBERGÍNIA

Ingredients per a 4 persones

1 peça de llom de 500 g aproximadament
1 albergínia
½ pebrot vermell
½ got de moscatell o vi olorós
1 cs d'oli
sal i pebre
1 cp de llavors de sèsam
½ l de brou de carn

Elaboració

1. S'escaliven els pebrot i l'albergínia.
2. Un cop rostits, s'emboliquen amb paper, es deixen refredar i es pelen.
3. Es talla el llom de manera que quedi com un llibre.
4. Es posa una tira de pebrot rostit en cada tall.
5. Es salpebre i es lliga el llom farcit com si fos un rodó per rostir.
6. S'escalfa el forn a 200 °C.
7. Es rosteix el llom al forn fins que sigui cuit. Es retira de la safata i es reserva.
8. S'incorpora el moscatell a la safata, es barreja amb els sucus del rostit, s'escalfa damunt del foc i es deixa bullir suaument fins que el vi caramel·litzi.
9. En aquest moment s'afegeix el brou de carn i es fa bullir dolçament fins que redueixi a la meitat. Es prova de sal i es cola.
10. Es talla l'albergínia a tires i es condimenta amb sal, pebre i les llavors de sèsam.
11. A cada plat es posen dos talls prims de llom farcit, l'albergínia de guarnició i un parell de cullerades de salsa de moscatell.

Postres

26. BUNYOLS DE POMA

Ingredients per a 4 persones

125 g de farina per la massa
farina per arrebossar
50 g de sucre
1 cp de te verd en pols
7 g de llevat
100 ml d'aigua
1 g de sal
2 pomes
oli per fregir

Elaboració

1. Es pelen les pomes i es tallen en rodanxes de mig centímetre.
2. Es col·loquen en un bol amb el sucre i la pols de te verd i es deixa macerar durant una hora.
3. En un altre recipient, es barreja el llevat amb l'aigua, la farina, la sal i el xarop que hauran fet les pomes macerades. Se'n fa una massa.
4. Es deixa fermentar la massa en un lloc calent fins que gairebé dobli la seva mida.
5. S'assequen els talls de poma amb paper o amb un drap, es passen per farina i per la massa fermentada.
6. Es fregeixen amb abundant oli.

27. ESCUMA DE CAQUI

Ingredients per a 4 persones

3 caquis madurs
3 rovells d'ou
4 clares d'ou
4 fulles de gelatina neutra
1 copeta de licor de taronja
150 ml de suc de taronja
50 g de sucre
1 cp d'oli de gira-sol

Elaboració

1. S'obren els caquis i es buiden amb una cullera. Si no són molt madurs, no convé escurar massa la pell ja que la polpa que hi està en contacte sol ser aspra.
2. Es tritura la polpa del caqui amb una part de suc de taronja (100 ml).
3. Es baten els rovells amb el sucre al bany maria fins a aconseguir una escuma molt densa.
4. En un altre recipient, es munten les clares a punt de neu.
5. S'unta lleugerament un motlle amb oli.
6. A part, es posen les fulles de gelatina en remull amb aigua freda. Quan estiguin rehidratades es barregen amb els altres 50 ml de suc de taronja, s'escalfa lleugerament fins que la gelatina es dissolgui completament.
7. Es barregen el puré de caqui, el licor i el suc gelatinós i es deixa refredar fins que comenci ha espessir.
8. És en aquest moment, abans que aquesta preparació es torni massa espessa, que s'incorporen poc a poc els rovells.
9. Seguidament s'afegeixen les clares muntades, es posa la barreja en el motlle i es guarda a la nevera fins que solidifiqui.

28. FLAM DE MATÓ

Ingredients per a 4 persones

170 g de mató sense sal
200 ml de llet
2 iogurts naturals
50 g de sucre
1 sobre de quallada en pols
85 g de fruita fresca variada

Elaboració

1. Es prepara caramel líquid per posar al fons del motlle o bé es fa servir un caramel comercial preparat.
2. Es barreja el mató amb el sucre, els iogurts i el sobre de quallada. Es tritura tot junt amb una batedora elèctrica.
3. S'afegeix la llet i es torna a triturar.
4. S'aboca en els motlles i es cou al forn al bany maria a 180 ° C, 30 minuts aproximadament.
5. Es treuen del bany maria i, quan ja no estiguin calents, es posen a refredar a la nevera.
6. Un cop ben freds, es desemmotllen i es serveixen acompanyats de la fruita pelada i trossejada.

29. FORMATGE FRESC AMB POMA I DÀTILS

Ingredients per a 4 persones

4 porcions de formatge tipus “Burgos”

4 pomes àcides (Granny Smith)

16 dàtils

4 cs de caramel líquid

Elaboració

1. Es netegen les pomes i se'ls hi treu les llavors amb un buidador.
2. Es tallen les pomes, sense pelar, en grills prims, el formatge en daus i els dàtils en petites rodanxes.
3. Es disposen els grills de poma en un plat en forma de ventall. Es posen per sobre els daus de formatge i les rodanxes de dàtil.
4. S'endolceix formant fils amb el caramel líquid.

30. MOUSSE D'ARRÒS AMB LLET

Ingredients per a 4 persones

4 cs rases d'arròs
500 ml de llet
aigua
pell de llimona
56 g de sucre
canyella en pols
2 clares d'ou
3 fulles de gelatina
fruita fresca (opcional)

Elaboració

1. Es bull l'arròs en aigua abundant durant 10 minuts i es cola.
2. Es posen les fulles de gelatina en remull amb aigua freda.
3. Mentrestant, es bull una estona la llet amb la pell de llimona i el sucre.
4. S'afegeix l'arròs mig cuit a la llet i es fa coure 15 minuts més.
5. Quan l'arròs estigui fet s'aparta el recipient del foc i es retira la pell de llimona.
6. S'hi afegeixen les fulles de gelatina remullades i escorregudes, i es remena perquè es dissolguin.
7. A part, es munten les clares a punt de neu.
8. Es tritura l'arròs amb llet fins aconseguir un puré molt fi. Es deixa refredar i, quan comenci a espessir, s'afegeixen les clares muntades barrejant-ho tot amb suavitat.
9. Es col·loca en una safata i deixar refredar a la nevera.
10. Un cop fred, Es talla en porcions.
11. Es pot servir acompanyat de fruita fresca tallada en trossos petits.

31. GELATINA DE MOST I RAÏM

Ingredients per a 4 persones

800 ml de most de raïm blanc o negre

8 fulls de gelatina

100 g de raïm

Elaboració

1. Es posen les fulles de gelatina en remull amb una petita part del most.
2. Es pelen els raïms, es tallen per la meitat i s'extreuen les llavors.
3. S'escalfa el most amb la gelatina fins que aquesta estigui totalment dissolta.
4. Es barreja amb la resta del most fred.
5. Es reparteix el raïm en 4 plats de postres i es cobreixen amb el most. Es guarden a la nevera fins que la gelatina de most qualli.

Es pot preparar d'una manera diferent fent glaçons de gelatina de most i servint-los amb el raïm.

32. PASTÍS D'AMETLLA

Ingredients per a 4 persones

120 g d'ametlla en pols
120 g de sucre
3 ous
1 cp de farina
1 cs de ratlladura de pell de llimona
25 g d'ametlla laminada
mantega

Elaboració

1. Es separen les clares dels rovells.
2. Es baten les clares a punt de neu.
3. En un altre bol, es disposen els rovells amb el sucre i es baten fins aconseguir una crema.
4. S'incorporen les clares muntades i la farina amb molta suavitat.
5. S'afegeix l'ametlla en pols i la ratlladura de pell de llimona.
6. S'unta un motlle de 24 cm de diàmetre. S'hi aboca la barreja i s'escampa l'ametlla laminada per sobre.
7. S'escalfa el forn a 180° C, s'hi posa el pastís i es cou durant uns 30 minuts. No es pot obrir el forn mentre duri la cocció.

Recomanació: El pastís ha d'estar fred abans de desemmotllar-lo.

33. PÚDING AL MICROONES

Ingredients per a 4 persones

40 g de pa de motlle
¼ l de llet
2 ous mitjans
35 g de sucre
la pell d'una llimona
½ branca de canyella
mantega

Pel caramel:

2 cs de sucre
1 cs d'aigua

Elaboració

1. S'escalfa la llet amb la canyella en branca i la pell de llimona al microones sense que arribi a bullir (600 W, 1 minut i mig). Es cola i es reserva.
 2. Per preparar el caramel es posen 2 cullerades de sucre i 1 d'aigua en el motlle de púding. Es posa al microones i s'escalfa durant 2 minuts a 600 W.
 3. Un cop fred, s'unten les parets del motlle amb mantega.
 4. Es talla el pa a trossos petits i es posa dins del motlle.
 5. A part, es barregen els ous amb la llet i s'aboquen sobre el pa procurant que quedi ben xop.
 7. Es posa el motlle ple al microones i es cou 10 minuts a 360 W.
 8. Es deixa refredar i es desemmotlla.
- Recomanació: per coure al microones és preferible fer dues tandes de 5 minuts a una de 10 minuts

34. PERES AL PONX DE NADAL

Ingredients per a 4 persones

8 peres de la varietat blanquilla

1 l de vi negre

320 g sucre (edulcorant)

2 branques de canyella

½ taronja

4 prunes seques

50 g de nabius

1 estrella d'anís

4 grans de pebre negre

Elaboració

1. Es pelen les peres.
2. Es bullen amb tots els ingredients (el vi, el sucre, la canyella, la taronja, les prunes, els nabius, l'estrella d'anís, i el pebre) fins que siguin ben cuites i el vi tingui certa densitat.
3. Es retira la taronja i les prunes.
4. Es deixen refredar i es serveixen.

35. COMPOTA DE MAGRANA AL MOSCATELL

Ingredients per a 4 persones

2 magranes
100 ml de vi moscatell
20g de sucre
2 grans de cafè
½ branca de canyella
un tros de pell de llimona

Elaboració

1. Es tallen les magranes transversalment per la meitat.
2. Es colpeja la pell amb una ma de morter sobre un recipient que reculli els grans i s'aconsegueix desgranar-la amb certa facilitat.
3. Es col·loquen tots els ingredients en una cassola i es posa a coure al foc uns 10 minuts.
4. Es refreda i es pot servir opcionalment acompanyant amb una mica de nata muntada.

© 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. 28149-2012



**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