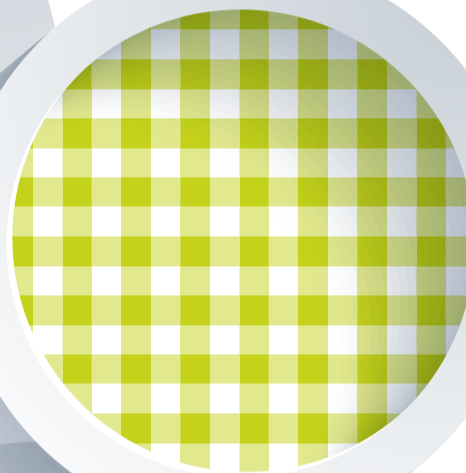


Receptari de
menús saludables
amb **plats típics**
de la
cuina catalana



Diputació
Barcelona

Els hàbits alimentaris i culinaris de la població estan canviant com a conseqüència, entre altres factors, de la manca de temps per destinar a la cuina i per entaular-se. Les presses dels dies de cada dia fan que el temps destinat a la preparació dels àpats diaris es redueixi, però alhora, cada cop més, es va prenent consciència de la importància d'una alimentació saludable, pels efectes en la salut. Per això és important promoure una dieta saludable fonamentada en l'elaboració de plats equilibrats i variats per contribuir a una bona qualitat de vida de les persones, ja que un estat nutricional inadequat és un desencadenant de moltes patologies i complicacions de la salut.

La cuina, com a eina educativa, ens permet transferir coneixements bàsics relacionats amb l'alimentació equilibrada i saludable a partir d'un treball pràctic i sensorial molt atractiu. Cal destacar que la cuina catalana és un patrimoni i un símbol d'identitat del territori català, amb una llarga tradició que destaca per la varietat i la qualitat dels seus productes i receptes, que gaudeixen d'un gran prestigi en l'àmbit local i internacional.

La nostra cuina es basa en aliments propis de la dieta mediterrània, declarada per la UNESCO el 2010 patrimoni cultural immaterial de la humanitat, amb la finalitat de garantir la seva protecció, conservació i transmissió, a més d'afavorir un patró alimentari saludable per a la població. Per aquest motiu, elaborar materials didàctics com el que es presenta aquí ens ha de permetre mantenir vives les nostres tradicions gastronòmiques i promoure estils de vida i hàbits alimentaris saludables conjugant aspectes de tradició, plaer i salut.

En aquesta proposta es recullen algunes de les receptes catalanes més típiques, vinculades estretament a celebracions i festivitats catalanes concretes, plantejant les millors combinacions de plats per tal d'aconseguir, en la mesura del que sigui possible, un àpat saludable, ja que aquest recull de receptes també pretén fomentar uns bons hàbits alimentaris i culinaris entre la població.



Cap d'any (1 de gener)

Consomé de molls	4
Orada al forn	5
Mandarines marinades	6

Dijous Gras

Trinxat	13
Truita de botifarra d'ou	14
Coca de llardons	15

Diumenge de Rams

Amanida de formatge de cabra i fruits secs	22
Macarrons amb bacallà	23
Bunyols de vent	24

Sant Ponç (11 de maig)

Amanida verda amb sèsam	31
Sípia amb mandonguilles i pèsols	32
Préssec en almívar	33

Sant Pere (29 de juny)

Suquet de peix	40
Lasanya de verdures	41
Copa de fruits vermells	42

Mare de Déu de les Neus (5 d'agost)

Musclos al vapor	49
Fideus rossejats	50
Meló amb menta	51

Santa Tecla (23 de setembre)

Tallarines a la grega	58
Sardines a la brasa	59
Taula de formatges amb codonyat	60

La Castanyada (31 d'octubre)

Crema de carbassa	67
Fricandó de vedella	68
Panellets	69

Sant Esteve (26 de desembre)

Saltat d'espàrrecs i gambes	76
Canelons	77
Macedònia	78

Dia de Reis (6 de gener)

Amanida de salmó	7
Rap a la marinera	8
Tortell de Reis	9

Quaresma

Xató	16
Turbot al forn	17
Pa de pessic	18

Dilluns de Pasqua

Raviolis amb bolets	25
Ous farcits	26
Mona de Pasqua	27

Sant Isidre (15 de maig)

Faves a la catalana	34
Conill amb ratafia	35
Formatge fresc amb maduixes	36

Sant Cristòfol (10 de juliol)

Arròs a banda	43
Calamars amb la tinta	44
Figues estrellades	45

Mare de Déu d'Agost (15 d'agost)

Empedrat	52
Calamars farcits d'escopinyes	53
Mousse de nectarina	54

Santa Teresa (15 d'octubre)

Cigrons amb samfaina	61
Popets amb carxofes	62
Torrades de Santa Teresa	63

La Immaculada (8 de desembre)

Saltat de mongetes tendres	70
Bacallà amb panses i pinyons	71
Flam amb taronja i magrana	72

Calçotada

Calçots	10
Carn a la brasa	11
Poma al forn	12

Sant Josep (19 de març)

Verdura al vapor	19
Arròs caldós	20
Crema catalana	21

Mare de Déu de Montserrat (27 d'abril)

Espinacs a la catalana	28
Cargols a la llauna	29
Mel i mató	30

Sant Joan (24 de juny)

Remenat d'espàrrecs amb alls tendres	37
Peus de porc amb naps	38
Coca de Sant Joan	39

Sant Jaume (25 de juliol)

Crema de carbassó	46
Pasta a la marinera	47
Gelat de pinya	48

Diada de Catalunya (11 de setembre)

Amanida amb germinats	55
Botifarra amb seques	56
Peres al vi	57

Sant Narcís (29 d'octubre)

Escalivada	64
Fideus a la cassola	65
Broquetes de fruita	66

Nadal (25 de desembre)

Escudella i carn d'olla	73
Capó amb verdures	74
Pinya amb torró de Xixona	75



CONSOMÉ DE MOLLS

El moll és un peix blau que aporta poques calories, és ric en proteïnes i greixos cardiosaludables. Aquestes propietats estaran presents en aquest brou.

Ingredients

caps i espines de 7 molls (400 g)
1 porro
½ api
aigua
fonoll
llavors d'anís
1 gota d'anís
sal i pebre
tòfona
oli d'oliva



Preparació prèvia

Netegeu bé tots els ingredients.

Elaboració

- 1 Poseu una olla amb aigua al foc i deixeu que bulli.
- 2 En una planxa calenta, tireu-hi una mica d'oli i fregiu-hi les espines i els caps dels molls fins que estiguin ben rossos. Un cop ben marcats, incorporeu-los a l'olla.
- 3 Poseu en l'aigua bullint les verdures senceres: el porro, l'arrel de fonoll i l'api; reserveu una mica de cada verdura per acabar el plat.
- 4 Afegiu unes quantes llavors d'anís al brou.
- 5 Al cap d'uns vint minuts el brou estarà acabat.
- 6 De la mica de porro, d'arrel de fonoll i d'api que heu reservat, talleu-ne uns daus molt petits per posar de guarniment a la sopa.
- 7 Coleu el brou en una altra cassola, que heu posar al foc. Afegiu-hi les verdures tallades a dauets i una goteta d'anís, no més. Deixeu que es faci uns segons més.

Presentació

Presenteu el plat en un bol amb una branqueta de julivert i amb tòfona ratllada.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Olla
Planxa
Colador



ORADA AL FORN

La cocció al forn és un mètode saludable i ràpid de cuinar els aliments. Aquest sistema és molt utilitzat a l'hora de cuinar peix, ja que manté el seu valor nutritiu i no requereix més que el seu suc.

Ingredients

4 orades fresques
2 patates grosses
2 cebes grosses
3 tomàquets de branca
2 grans d'all grossos
1 llimona
sal i pebre
julivert, coriandre o altres
herbes aromàtiques
75 ml de vi blanc
oli d'oliva



Preparació prèvia

Netegeu bé el peix eliminant les escates i renteu les verdures.

Elaboració

- 1 Poseu el forn a escalfar-se a 200 °C.
- 2 Prepareu la plata del forn amb paper de forn o d'alumini que cobreixi tota la base i tapi el contorn uns 2 cm.
- 3 Mentrestant feu dos o tres talls al llom de les orades i poseu-hi dues o tres mitges rodanxes de llimona. Salpebreu el peix i reserveu-lo en un plat a la nevera.
- 4 Talleu la ceba a rodanxes fines i reserveu-les en un plat.
- 5 Talleu les patates a rodanxes fines, salpebreu-les i reserveu-les en un plat.
- 6 Ratlleu els tomàquets en un plat fondo o bol i reserveu-los.
- 7 Poseu a la plata del forn un bon raig d'oli d'oliva i feu-hi un llit de patates, ceba i tomàquet: una capa de ceba, una capa de patates ben posades una a una —perquè es cugin de forma uniforme—, i a dalt de tot poseu-hi el tomàquet ratllat.
- 8 Poseu les orades a sobre de tot i afegiu-hi dos grans d'all grossos amb alguns talls perquè el sabor surti.
- 9 Poseu-ho a coure 10 minuts al forn.
- 10 Obriu el forn, afegiu-hi un got de vi blanc i amb una cullera de fusta remeneu un xic les patates i la ceba per vigilar que no s'enganxin. Deixeu-ho coure 10 minuts més.
- 11 Emplateu-ho posant en una banda l'orada i en l'altra, la ceba i la patata.

Presentació

Serviu el peix acompanyat amb el llit de patates, ceba i tomàquet. Podeu decorar-lo amb herbes aromàtiques.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Plata de forn
Ratllador
Ganivet



MANDARINES MARINADES

El sucre morè és un sucre sense refinar o parcialment refinat. El seu contingut calòric és lleugerament inferior al del sucre refinat, però, com aquest, cal consumir-lo amb moderació.

Ingredients

- 5-6 mandarines
- 10 cullerades de sucre morè
- ½ got d'aigua
- 1 manat de fulles de menta fresques
- 2 cullerades de confitura de taronja amarga



Preparació prèvia

Netegeu bé la menta.

Elaboració

- 1 Poseu el sucre i l'aigua en un cassó i deixeu-ho bullir. Quan el sucre estigui completament desfet, traieu-ho del foc i afegiu-hi les fulles netes de menta. Desfeu-hi la confitura de taronja amarga. Tapeu el cassó i espereu que es refredi el xarop. Un cop fred, tritureu-lo amb la batedora elèctrica per esmicolar les fulles de menta. Reserveu-ho.
- 2 Peleu les mandarines i traieu-ne tots els nervis blancs que envolten els grills.
- 3 Amb un pelador, feu un munt de pells de mandarina, sense la part blanca que fa amargar. Poseu el forn a 80 °C, i fiquen-hi les pells fins que estiguin ben seques. Un cop estiguin absolutament deshidratades, tritureu-les fins que aconseguiu una pols de pell de mandarina.
- 4 Talleu els grills de mandarina pel mig, de tal manera que comencin a segregar el suc de manera progressiva.
- 5 Poseu-los en un bol i afegiu-hi el xarop. Deixeu que macerin fins a que es conjuntin els sabors.

Presentació

Poseu pols de mandarina per decorar el plat, o el bol, però també al damunt de la fruita, hi donarà una potència aromàtica més intensa.

Utilatge bàsic per a l'elaboració

- Cassó
- Batedora elèctrica
- Ganivet



AMANIDA DE SALMÓ

El salmó fumat és ric en proteïnes i àcids grassos omega-3, bo per a la nostra salut cardiovascular.

Ingredients

200 g d'enciams variats
(ruca, enciam de seda, escarola)
4 tomàquets mitjans
150 g de salmó fumat
2 pastanagues mitjanes
50 g de nous
2 cebes tendres
150 g de formatge tipus fresc
oli d'oliva

Preparació prèvia

Netegeu totes les verdures.

Elaboració

- 1 Trossegeu l'enciam.
- 2 Talleu el salmó a tires i reserveu-lo.
- 3 Peleu i trossegeu la resta d'ingredients i barregeu-los.
- 4 Condimenteu-ho.

Presentació

Serviu l'amanida en un bol amb les tires de salmó al damunt.

Utilatge bàsic per a l'elaboració

Ganivets
Fusta





Ingredients

500 g de rap
1 fetge de rap
500 g de musclos de roca
una quinzena de cloïsses
farina i sal
oli d'oliva

Per a la salsa

2 cebes
4 tomàquets madurs
½ got de vi blanc
un manat de farigola i fonoll

Per a la picada

2 grans d'all
2 llesques de pa fregit
10 ametlles
safrà



RAP A LA MARINERA

El rap pertany al grup dels peixos blancs, amb alt contingut proteic i baix en greixos. El seu consum és adequat per a dietes de control de pes o per a estats de trastorns digestius. Si aquest plat voleu fer-lo més lleuger es recomana reduir la quantitat d'oli d'oliva i, a l'hora de fer la picada, posar-hi menys quantitat d'ametlles i de pa fregit.

Preparació prèvia

Netegeu tots els ingredients prèviament.

Elaboració

- 1 Salpebreu i enfarineu el rap. Fregiu-lo lleugerament en una cassola de ferro amb oli d'oliva ben calent. Reserveu les rodanxes de rap.
- 2 A la mateixa cassola, feu-hi el sofregit amb la ceba ben tallada. Quan estigui rossa, poseu-hi el tomàquet pelat i trinxat, i deixeu-ho fer a foc lent. Cap al final, poseu-hi el vi blanc i deixeu-ho coure una mica perquè s'evapori l'alcohol.
- 3 A part, poseu els musclos en una cassola amb una mica d'aigua al foc perquè s'obrin. Reserveu-los.
- 4 Quan el sofregit s'hagi concentrat, poseu-hi el rap i les herbes. Afegiu-hi un parell de tasses d'aigua (la salsa no ha de quedar aigualida ni tampoc massa densa).
- 5 Feu una bona picada amb l'all, les llesques de pa fregit, uns brins de safrà passats pel forn, les ametlles torrades i el fetge del rap. Poseu la picada a la cassola, deixatada amb el sofregit. Deixeu-ho coure a foc lent durant uns deu minuts. Al final poseu-hi les cloïsses i els musclos.

Presentació

Servi el rap acompanyat de les cloïsses, la salsa i una mica d'herbes aromàtiques.

Utilatge bàsic per a l'elaboració

Cassola de ferro
Morter
Ganivet

Nombre de persones: 

Temps de preparació: 

Dificultat d'elaboració: 

Valor calòric per ració: 399,33 kcal



TORTELL DE REIS

Aquestes són unes postres molt calòriques i es recomana consumir-les amb moderació.

Ingredients

Per al brioix

- 250 g de farina de força
- 4 cullerades de sucre de llustre
- 20 g de llevat de forner
- ½ got de llet
- 1 ou
- 40 g de mantega i sal

Per al massapà

- 150 g d'ametlla en pols
- 150 g de sucre de llustre
- ½ patata petita bullida o moniato

Guarniments

- fruita confitada
- 1 ou
- 1 figura de rei i 1 fava



Preparació prèvia

Prepareu el massapà barrejant bé l'ametlla en pols, el sucre de llustre i la patata bullida xafada. Deixeu-ho reposar a la nevera un mínim de 24 hores, embolicat amb film transparent.

Elaboració

- 1 Per a la massa del brioix, fregueu amb els dits el llevat a la farina. Barregeu la farina, el sucre, l'ou, la mantega (fosa i a temperatura ambient) i un pessic de sal.
- 2 Afegiu-hi la llet a poc a poc i pasteu la massa una bona estona. Estireu-la i doblegueu-la fins que tingueu una massa homogènia i elàstica.
- 3 Sobre un marbre enfarinat, feu una bola amb la massa. Deixeu la bola en un bol tapat amb un drap humit, que reposi una hora, fins que la bola hagi doblat el volum. La temperatura ambient ha de ser alta, si voleu assegurar el procés poseu el bol al bany maria amb aigua a 40 °C.
- 4 Preescalfeu el forn a 180 °C. Poseu la pasta al marbre una mica enfarinat. Treballeu la massa amb el corró fent una base rectangular no gaire gruixuda. Al mig, poseu-hi una tira de massapà tan llarga com el rectangle de la massa. Poseu-hi la figureta del rei i una fava.
- 5 Doblegueu la massa deixant el farcit al mig i doneu-hi forma rodona. Pinteu-ne la superfície amb un ou deixatat i sucre, i decoreu-la amb les fruites confitades. Poseu el tortell al forn, a 180 °C, entre 10 i 15 minuts.

Presentació

Presenteu el tortell decorat amb les fruites i el sucre i una corona al mig.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Corró de fusta
Safata de forn
Pinzell



CALÇOTS

El consum dels calçots és típic del primer trimestre de l'any. Són unes verdures que aporten molt poques calories i ajuden a regular el trànsit intestinal. Per fer el plat més lleuger, podeu acompanyar els calçots amb una mica d'oli d'oliva cru en substitució de la salsa.

Ingredients

600 g de calçots

Per a la salsa

4 grans d'all escalivats

4 tomàquets mitjans madurs escalivats

2 grans d'all cru

80 g d'ametlles torrades i pelades

40 g d'avellanes torrades i pelades

2 nyores

1 llesqueta de pa torrat
mullat amb vinagre

4 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal



Preparació prèvia

Prepareu les brases per coure els calçots.

Podeu enfilar els calçots amb un filferro per facilitar la seva cocció a la brasa.

També podeu posar-los sobre la brasa en una graella.

Elaboració

- 1 Per escalivar els tomàquets i els alls, poseu-los sense pelar en una plata al forn a 180-200 °C durant 40 minuts aproximadament (fins que estiguin cuits).
- 2 Peleu els tomàquets i els alls i poseu-los dins un recipient, on fareu la salsa.
- 3 Escaldeu les nyores uns minuts en aigua bullent. Extraieu la carn de la nyora amb l'ajuda d'un ganivet.
- 4 Tritureu les ametlles i les avellanes.
- 5 Afegiu els fruits secs triturats al recipient on hi ha els tomàquets i els alls.
- 6 Afegiu-hi sal, la polpa de les nyores, el pa remullat amb vinagre, l'all cru i l'oli d'oliva.
- 7 Tritureu-ho tot amb la batedora per obtenir la salsa final.
- 8 Coeu els calçots a la brasa.

Presentació

Serviu els calçots en un plat gran individual acompanyats d'un gran bol amb la salsa.

Utilatge bàsic per a l'elaboració

Batedora o morter

Plata de forn

Filferro

Ganivet

Brases



CARN A LA BRASA

Qualsevol carn és apta per a aquest tipus de plat, però si volem preparar una graellada de carn menys calòrica podem escollir pollastre, gall dindi o conill.

Ingredients

4 llesques de pa de pagès
de quilo petites
8 mitjanes de xai (500 g de carn
de xai o de qualsevol altre carn)
sal
oli oliva



Preparació prèvia

Saleu la carn.

Elaboració

- 1 Un cop hi ha suficient brasa al foc, coeu la carn durant 5-10 minuts, depenent dels talls. Tireu-hi un raig d'oli d'oliva per sobre.
- 2 Torreu el pa a la brasa i amaniu-lo amb un raig d'oli i una mica de sal.

Presentació

Serviu la carn en un plat individual acompanyada de pa torrat a la mateixa brasa.

Utilatge bàsic per a l'elaboració

Graella



POMA AL FORN

De la mateixa manera que es cuina al forn, aquest plat també pot ser cuinat al microones. Les cocccions al microones es caracteritzen per ser senzilles i ràpides. Cal dir, també, que són cocccions que no requereixen la utilització de greixos.

Ingredients

4 pomes mitjanes amb pell
4 cullerades soperes de sucre
canyella en pols



Preparació prèvia

Renteu les pomes ben netes.

Elaboració

- 1 Talleu la part superior de la poma, i amb un buidador de pomes o un ganivet, extraieu-ne el cor.
- 2 Afegiu el sucre (10 g/poma) i la canyella en pols a la part interior de la poma. Coeu les pomes a temperatura mitjana (170 °C) durant aproximadament una hora.

Presentació

Serviu la poma en un plat petit amb una mica de canyella per sobre.

Utilatge bàsic per a l'elaboració

Buidador de pomes o ganivet
Plata de forn



TRINXAT

Si voleu obtenir un plat més lleuger i reduir l'aportació de greixos d'aquest plat, es recomana que substituïu la botifarra negra per una carn més magra, com pot ser el pollastre o el gall dindi.

Ingredients

1 col (1 kg aprox.)
 4 grans d'all
 4 patates mitjanes
 100 g de botifarra negra
 pebre negre i vermell
 sal
 2 cullerades soperes d'oli d'oliva



Preparació prèvia

Peleu les patates.

Netegeu i tal·leu la col i les patates a trossets petits.

Elaboració

- 1 Bulliu la col i les patates durant aproximadament una hora, fins que quedin ben toves.
- 2 Mentrestant, trossegeu la botifarra i salteu-la amb la meitat de l'oli d'oliva, fins que quedi ben cruixent. Reserveu-la.
- 3 A la mateixa paella, tireu-hi la resta d'oli d'oliva i els alls picats.
- 4 Quan els alls comencin a agafar color, aboqueu-hi també la patata i la col bullides, escorregudes prèviament, i xafeu-ho tot fins que obtingueu una pasta semblant a un puré.
- 5 Afegiu-hi sal i pebre al gust.

Presentació

Serviu el trinxat de col i patata com a base del plat i per sobre col·loqueu-hi la botifarra negra trossejada.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Pelador de patates

Olla

Paella

Escorredor

Ganivet



TRUITA DE BOTIFARRA D'OU

La botifarra d'ou, típica d'aquesta diada, aporta aminoàcids essencials de l'ou i, a més a més, vitamina A i ferro.

Ingredients

4 ous
200 g de botifarra d'ou
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
julivert
sal



Preparació prèvia

Netegeu el julivert.

Elaboració

- 1 Bateu els 4 ous en un bol i afegiu-hi un polsim de sal.
- 2 Piqueu el julivert petit i talleu la botifarra d'ou a rodanxes fineses. Afegiu-ho tot dins el bol dels ous batuts.
- 3 Escalfeu una paella amb un raig d'oli d'oliva. Quan estigui calenta, tireu-hi els ous amb la botifarra i el julivert i deixeu que es cogui durant uns minutets.
- 4 Per coure la part superior, gireu la truita amb l'ajuda d'un plat.

Presentació

Serviu la truita tallada a daus.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Bol
Paella



COCA DE LLARDONS

Són unes postres força calòriques, amb una gran aportació de greixos i colesterol, i per això el seu consum ha de ser molt esporàdic.

Ingredients

100 g de llardons de porc
2 ous i un rovell
1 sobre de llevat fresc
200 g de farina blanca
4 cullerades soperes de sucre
50 g de pinyons
oli



Preparació prèvia

Esmicolar els llardons amb els dits.

Elaboració

- 1 Barregeu un ou, el rovell, 20 g de sucre i 30 g d'oli d'oliva en un bol gran.
- 2 Afegiu-hi el llevat i desfeu-lo amb els dits fins que quedi una massa homogènia.
- 3 Afegiu-hi la farina a poc a poc.
- 4 Afegiu-hi els llardons esmicolats.
- 5 Lubrifiqueu la plata de forn amb la resta d'oli d'oliva i esteneu-hi la massa de la coca.
- 6 Col·loqueu la plata al forn a 40 °C fins que la massa quedi esponjosa.
- 7 Pinteu la part superior de la coca amb l'altre ou batut i afegiu-hi els pinyons i la resta del sucre.
- 8 Coueu la coca fins que quedi dura i ben daurada.

Presentació

Serviu la coca de llardons en una safata amb blonda o rodal de paper.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Plata de forn
Pinzell
Bol gran



XATÓ

El bacallà és un peix blanc ric en proteïnes, minerals, vitamines i baix en greixos, indicat per seguir una dieta equilibrada i saludable, especialment apropiat en els períodes de creixement.

Ingredients

Una escarola i mitja
200 g de bacallà esqueixat dessalat
100 g de tonyina en salmorra dessalada
8 filets d'anxova dessalats
20 g d'olives arbequines

Per a la salsa

5 nyores
2 grans d'all
10 g d'ametlles torrades
10 g d'avellanes torrades
la molla d'una llesca de pa xopa de vinagre i escorreguda
sal

Preparació prèvia

Renteu l'escarola i peleu els alls.

Elaboració

- 1 Escaldejau un parell de minuts les nyores per poder-les pelar. Peleu-les i piqueu la polpa amb el morter juntament amb les ametlles, les avellanes i els alls.
- 2 Poseu-hi la molla de pa amb vinagre.
- 3 Quan tingueu una pasta, remeneu-ho a poc a poc i comenceu-hi a tirar amb precaució l'oli i una mica de sal fins que la salsa quedi lligada.
- 4 Trossegeu l'escarola i amaniu-la amb la salsa. Barregeu-ho bé. Poseu-hi les olives i el bacallà a trossos, la tonyina i les anxoves.

Presentació

Presenteu el plat amb una mica de salsa per sobre.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Olla
Morter
Ganivets





TURBOT AL FORN

El turbot és un peix blanc, amb poca quantitat de greix. La cocció al forn, juntament amb unes herbes, permet aromatitzar aquest plat i dóna un toc diferent i saludable a l'àpat.

Ingredients

1 turbot sencer (500 g)
sal i pebre vermell
1 got d'aigua o brou de peix (150 ml)

Per a l'acompanyament

2-3 patates mitjanes
2 cebes
4 grans d'all
2 tomàquets madurs petits
½ got de vi blanc
fonoll sec i llorer
oli d'oliva

Per a la picada

1 gra d'all
pinyons i julivert
1 polsim de pebre vermell
½ got de vi blanc

Preparació prèvia

Netegeu bé el peix.
Netegeu i peleu els ingredients vegetals.

Elaboració

- 1 En una cassola amb oli, poseu-hi la ceba tallada a la juliana, tapeu-la i deixeu-la coure a foc lent.
- 2 Poseu-hi els alls picats, els tomàquets i les patates tallades a rondaxes. Poseu-hi les herbes aromàtiques, una mica de sal i pebre.
- 3 Tireu-hi el vi blanc i deixeu-lo que es redueixi i s'evapori.
- 4 Salpebreu el peix i preescalfeu el forn.
- 5 Poseu el peix en una safata amb les patates.
- 6 Passeu pel colador el sofregit que heu fet amb les patates i poseu-l'hi al damunt. Tireu-hi un raig d'oli per sobre.
- 7 Poseu-ho al forn a 180 °C durant 15 minuts.

Presentació

Presenteu el plat amb el peix al centre i la guarnició al voltant.


Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Safata de forn
Cassola
Ganivets
Colador



Nombre de persones: 

Temps de preparació: 

Dificultat d'elaboració: 

Valor calòric per ració: 430 kcal



PA DE PESSIC

Aquestes postres es poden prendre soles o amb diferents acompanyaments com mermelades, trossets de fruita per damunt, amb cobertura de xocolata...

Ingredients

1 iogurt desnatat
3 ous
2 mesures de l'envàs de iogurt de farina
1 mesura de l'envàs de iogurt de Maizena (farina de blat de moro)
1 sobre de llevat
1 mesura de l'envàs de iogurt de sucre
½ mesura de l'envàs de iogurt d'oli d'oliva
mantega i farina per untar el motlle



Preparació prèvia

Preescalfeu el forn.

Elaboració

- 1 Dins d'un bol, poseu-hi el iogurt, els ous, la farina, la Maizena, el llevat en pols, el sucre i l'oli d'oliva. Bateu-ho amb la batedora fins que quedi una massa fina i sense grumolls.
- 2 Unteu el motlle amb mantega i farina, i aboqueu-hi la massa.
- 3 Enforneu la massa a 180 °C de 20 a 30 minuts.

Presentació

Col·loqueu el pa de pessic en una safata amb blonda o rodal de paper.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Batedora

Motlle apte per al forn



VERDURA AL VAPOR

El vapor és un tipus de cocció molt saludable, que manté les qualitats nutricionals dels aliments i evita que perdin els nutrients, com per exemple vitamines, minerals... ja que els aliments no són submergits en aigua ni en oli.

Ingredients

- 1 coliflor
- 2 pastanagues grosses
- 1 bròquil
- aigua
- sal i pebre
- oli d'oliva



Preparació prèvia

Netegeu bé tots els ingredients.

Elaboració

- 1 Talleu totes les verdures.
- 2 En una olla, poseu-hi aigua perquè bulli i quan arrenqui el bull col·loqueu-hi el recipient adaptat a l'olla per fer al vapor a sobre amb les verdures i tapeu l'olla.
- 3 Finalment poseu les verdures al plat i condimenteu-les al gust.

Presentació

Presenteu el plat amb un rajolí d'oli d'oliva; barregeu bé les verdures de color verd amb el color taronja de la pastanaga per així obtenir un plat vistós.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Recipient adaptat a l'olla per coure al vapor
Ganivets i fusta
Pelador de verdures



ARRÒS CALDÓS

Aquest plat també queda molt bo si utilitzeu llamàntol en comptes de llagostins, o també podeu utilitzar cloïsses i sípia. Penseu que el podeu fer amb el peix que tingueu a la nevera.

Ingredients

200 g d'arròs
8 llagostins, 8 gambes
1 ceba grossa
1 cap i 4 talls de rap
2 tomàquets grossos
½ api
1 porro
oli d'oliva
2 grans d'all



Preparació prèvia

Netegeu bé tots els ingredients.

Elaboració

- 1 Per fer el fumet, poseu en un cassó amb oli la ceba, el porro, l'api, el tomàquet, el julivert, el cap de rap i els caps de les gambes. Deixeu-ho sofregir durant un parell de minuts. Després, afegiu-hi el vi blanc, deixeu-lo reduir i cobriu-ho tot amb aigua. Deixeu-ho coure a foc suau durant 45 minuts.
- 2 Per fer el sofregit per a l'arròs, en un cassó amb oli, daureu-hi l'all picat i la ceba picada, seguidament, poseu-hi el tomàquet ratllat i deixeu-ho coure tot junt, fins que quedi fet el sofregit.
- 3 A continuació, en una cassola amb una mica d'oli, sofregiu-hi els llagostins, el rap i les gambes, quan estiguin retireu-los i reserveu-los.
- 4 Després, afegiu l'arròs a la mateixa cassola, deixeu-lo rossejar dos minuts, poseu-hi el sofregit de tomàquet i deixeu-ho coure dos minuts més. A continuació, cobriu-ho tot amb el fumet colat i deixeu-ho coure tot junt durant una estona.
- 5 Finalment, poseu-hi el peix, deixeu-ho coure dos minuts més, retireu-ho del foc i deixeu-ho reposar un minut.

Presentació

Presenteu el plat amb els llagostins al mig.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Cassó/cassola
Ganivet



CREMA CATALANA

En l'elaboració d'aquest plat s'utilitza la canyella que és una espècie que s'utilitza molt en gastronomia i té propietats antioxidants.

Ingredients

1 litre de llet sencera
1 branca de canyella
1 llimona
8 rovells d'ou
200 g de sucre de llustre
40 g de midó (podeu fer servir Maizena, que serveix per espessir)



Preparació prèvia

Separau els 8 rovells d'ou. Peleu la llimona, treient la part blanca i conserveu la pell.

Elaboració

- 1 Poseu els rovells, la llet, el sucre i el midó dins una cassola. Desfeu-ho tot amb el batedor i afegiu-hi la canyella i la pell de llimona.
- 2 Poseu-ho a foc suau sense parar de remenar fins que comenci a quallar. Cal tenir-ne molta cura, si ens passem de temperatura la crema es tallarà.
- 3 Un cop la tinguem al punt, l'aboquem als recipients escollits.

Presentació

Presenteu la crema juntament amb una branqueta de canyella, unes fruites vermelles o una mica de menta.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Cassola
Batedor



AMANIDA DE FORMATGE DE CABRA I FRUITS SECS

Per als que no us agradin els formatges amb gustos forts podeu substituir el formatge de cabra per un formatge tendre. Les amanides permeten una gran varietat d'ingredients que poden variar segons l'estació de l'any.

Ingredients

200 g d'enciams variats
2 tomàquets petits
90 g de nous
4 talls de formatge de cabra (200 g)

Per a la vinagreta

4 cullerades d'oli d'oliva
1 cullerada de vinagre
sal i pebre

Preparació prèvia

Netegeu bé tots els vegetals.

Elaboració

- 1 Trossegeu l'enciam.
- 2 Peleu i trossegeu els tomàquets.
- 3 Barregeu tots els ingredients i col·loqueu-hi el formatge de cabra al damunt.
- 4 Condimenteu-ho. Per fer la vinagreta poseu 4 cullerades d'oli d'oliva per cada cullerada de vinagre, afegiu-hi sal i pebre i barregeu-ho bé.

Presentació

Presenteu el plat amb el formatge al damunt i la vinagreta en la mateixa amanida. Podeu afegir-hi herbes aromàtiques.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Ganivets
Fusta





MACARRONS AMB BACALLÀ

Per als que no us agrada el bacallà, aquest plat el podeu elaborar amb un altre peix, com la tonyina, o també amb carn de porc o de vedella.

Ingredients

320 g de macarrons
 200 g de bacallà esqueixat i dessalat
 4 tomàquets madurs
 1 ceba grossa
 pebre
 2 fulles de llorer
 oli d'oliva i sal



Preparació prèvia

Netegeu els tomàquets i ralleu-los.
 Piqueu la ceba.

Elaboració

- 1 Poseu a bullir aigua amb una fulla de llorer, sal i un rajolí d'oli. Quan l'aigua comenci a bullir tireu-hi els macarrons i deixeu-los coure fins que estiguin cuits al punt. Escorreu els macarrons.
- 2 Al mateix temps que bullen el macarrons, en una paella amb una mica d'oli poseu a sofregir la ceba amb una mica de llorer a foc baix. Quan la ceba agafi una mica de color afegiu-hi el tomàquet ratllat i una mica de sucre i sal. Deixeu-ho coure uns 5 minuts més.
- 3 Afegiu el bacallà al sofregit i remeneu-ho aproximadament uns dos minuts.
- 4 A continuació incorporeu-hi els macarrons i barregeu-ho tot.

Presentació

Emplateu els macarrons i serviu-los acompanyats d'allioli.
 Aquest plat també podeu servir-lo gratinat al forn amb formatge.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Olla
 Paella
 Ganivet
 Ratllador



BUNYOLS DE VENT

Els bunyols són un plat típic de Quaresma. Un cop freds podeu farcir-los de xocolata o de crema amb una mànega de pastisseria. Tingueu en compte, però, que ja és un plat calòric, i si farciu el bunyol augmenteu encara més el seu valor calòric.

Ingredients

- 125 ml de llet
- 60 g de mantega
- 75 g de farina
- 3 ous mitjans
- ½ culleradeta de sal
- oli d'oliva
- sucre de llustre



Preparació prèvia

Tamiseu la farina.

Elaboració

- 1 En un cassó al foc barregeu la mantega, la llet i la sal. Quan arrenqui el bull tireu-hi la farina de cop.
- 2 Remeneu ràpidament amb una forquilla fins que la pasta se separi de les vores del cassó. Arribat aquest moment traieu el cassó del foc.
- 3 Afegiu-hi els ous d'un en un. Aneu-ho remenant a mesura que els afegiu, fins que obtingueu una pasta homogènia, no líquida.
- 4 Deixeu reposar la pasta en un bol durant una hora.
- 5 Amb una mànega de pastisseria feu porcions de pasta i poseu-la a fregir amb l'oli ben calent.
- 6 Deixeu-los en paper absorbent per treure'n l'excés d'oli.
- 7 Passeu els bunyols per un plat amb sucre de llustre, i si voleu remulleu-los amb anís sec.

Presentació

Presenteu-los en un plat empolsinat amb sucre.

Utilatge bàsic per a l'elaboració

- Cassó
- Forquilla
- Batedor
- Mànega de pastisseria
- Paella



RAVIOLIS DE BOLETS AMB XAMPINYONS

En l'elaboració d'aquest plat en comptes de saltar els xampinyons podeu coure'ls al microones en un motlle de silicona solament amb un rajolinet d'oli.

Tingueu present que les propietats dels xampinyons (vitamines, minerals i fibra que us aporten) es mantindran igualment, tot i utilitzar una cocció diferent.

Ingredients

320 g de raviolis de bolets
400 g de xampinyons
4 cullerades soperes plenes de formatge ratllat
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal
pebre
alfàbrega



Preparació prèvia

Netegeu i tal·leu a la juliana els xampinyons.

Elaboració

- 1 Bulliu els raviolis amb una mica de sal. Si són frescos bulliu-los 2 minuts, i si són secs, 12 minuts.
- 2 Escorreu-los bé.
- 3 Salteu els xampinyons amb oli d'oliva. Afegiu-hi sal i pebre al gust.
- 4 Barregeu els raviolis amb els xampinyons.
- 5 Afegiu-hi el formatge per sobre.

Presentació

Presenteu els raviolis amb xampinyons en un plat fondo i amb unes fulles d'alfàbrega per aromatitzar el plat.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Olla
Escorredor
Paella
Ganivet



OUS FARCITS

Aquest plat aporta una gran quantitat de colesterol. Per reduir-lo s'aconsella que no utilitzeu tots els rovells per elaborar el plat.

Ingredients

8 ous
4 tomàquets madurs grossos
1 pastanaga ratllada
unes fulles d'enciam
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal



Preparació prèvia

Netegeu les verdures.
Peleu i talleu a trossets petits el tomàquet.
Ratlleu la pastanaga.
Talleu l'enciam a la juliana.

Elaboració

- 1 Bulliu els ous amb una mica de sal durant 12 minuts.
- 2 Un cop cuits, peleu-los i talleu-los per la meitat. Separeu les clares dels rovells.
- 3 Afegiu en un bol els tomàquets pelats i tallats, la pastanaga ratllada, l'enciam tallat a la juliana i els rovells. Barregeu-ho tot.
- 4 Farcieu els ous de la barreja anterior.
- 5 Afegiu un raig d'oli d'oliva per sobre els ous. Afegiu-hi sal al gust.

Presentació

Col·loqueu els ous farcits per sobre de l'enciam que ha sobrat del farcit, que us farà de base del plat.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Ratllador
Olla
Ganivets
Bol



MONA DE PASQUA

La mona és un plat típic de Pasqua, i la podeu fer de diferents maneres. La mona que es proposa és una versió senzilla d'elaborar.

Ingredients

6 ous
200 g de farina
200 g de sucre
1 sobre de llevat en pols
farina i mantega per untar
el motlle de forn

Per al farciment

300 g de mermelada de fruita
100 g d'ametlles torrades i trossegades

Per al guarniment

fruites confitades
figura de xocolata

Per a la decoració

safata de paper per presentar a taula
bastonets de plomes



Preparació prèvia

Preescalfeu el forn a 175 °C.

Elaboració

- 1 Separeu les clares dels rovells.
- 2 Munteu les clares i el sucre a punt de neu en un bol.
- 3 A poc a poc, afegiu-hi i barregeu-hi la farina, després els rovells i per acabar el llevat. Barregeu-ho fins que obtingueu una massa ben fina i esponjosa.
- 4 Unteu el motlle amb farina i mantega. Aboqueu-hi la massa.
- 5 Coeu la massa al forn a 175 °C, durant 45 minuts.
- 6 Un cop cuit el pa de pessic, talleu-lo pel mig (horitzontalment) i poseu-hi la mermelada ben escampada.
- 7 Unteu amb mermelada els laterals del pa de pessic i col·loqueu-hi les ametlles.
- 8 Guarniu-ne la part superior amb fruita confitada.


Presentació


Col·loqueu la mona en una safata amb blonda o rodal de paper, seguidament, col·loqueu-hi la figura de xocolata i els bastonets de plomes.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Motlle apte per a forn
Batedora manual o de varetes
Pinzell
Ganivet

Nombre de persones: 

Temps de preparació:  2h

Dificultat d'elaboració: 

Valor calòric per ració: 350 kcal



ESPINACS A LA CATALANA

Els fruits secs es caracteritzen per l'elevat contingut en proteïnes i en greixos, i, per tant, són aliments molt energètics. No obstant això, heu de consumir-ne perquè contenen àcids grassos insaturats, que són considerats greixos cardiosaludables. D'altra banda, els espinacs tenen un alt valor nutricional i són els antioxidants per excel·lència.

Ingredients

800 g d'espinacs
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
60 g de panses
60 g de pinyons
sal
fulles de llorer



Preparació prèvia

Netegeu els espinacs.
Poseu en remull les panses durant 5 minuts.

Elaboració

- 1 Bulliu els espinacs amb una mica de sal.
- 2 Un cop ben escorreguts, trinxeu-los.
- 3 En una paella amb oli, fregiu-hi els pinyons. Quan estiguin torrats, afegiu-hi les panses.
- 4 Afegiu-hi els espinacs i fregiu-ho tot junt. Saleu al gust.

Presentació

Presenteu els espinacs al centre d'un plat, acompanyats de fulles de llorer decorant els laterals del plat.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Olla
Escorredor
Paella



CARGOLS A LA LLAUNA

El cargol és un aliment saludable per la seva baixa quantitat de calories i greixos, a més d'aportar proteïnes i minerals com el calci, el magnesi i el zinc.

Ingredients

- 1 kg de cargols
- 1 ceba grossa
- ½ kg de tomàquets madurs
- 3 grans d'all
- julivert
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva
- sal
- pebre
- 4 branquetes de romaní

Preparació prèvia

Netegeu, peleu i talleu la ceba i els tomàquets a trossets petits.

Piqueu els alls i el julivert.

És important que netegeu bé els cargols abans que siguin cuinats.

Elaboració

- 1 Salteu els cargols amb oli d'oliva durant 12 minuts aproximadament, a foc viu.
- 2 Afegiu els tomàquets, la ceba i la picada a la paella amb els cargols. Deixeu-ho coure a foc lent. Afegiu-hi sal i pebre al gust.

Presentació

Col·loqueu els cargols en cassoles individuals amb una branqueta de romaní. Podeu acompanyar-los amb llesques de pa torrat o de pa de coca.

Utilatge bàsic per a l'elaboració

- Morter
- Paella
- Torradora
- Ganivet





MEL I MATÓ

La mel és un aliment energètic, de fàcil assimilació i que facilita la digestió d'altres aliments.

Ingredients

- 4 cullerades soperes plenes de mel
- 1 litre llet
- vinagre
- ½ llimona



Preparació prèvia

Netegeu la llimona i separeu la pela.

Elaboració

- 1 Bulliu la llet amb la pela de llimona durant 10 minuts.
- 2 Deixeu refredar la llet fins que arribi a 70 °C.
- 3 Tireu-hi unes gotes de vinagre de mica en mica, fins que la llet es talli.
- 4 Deixeu-ho refredar a la nevera durant 5-6 hores.
- 5 Traieu la pela de la llimona i coleu el mató.

Presentació

Col·loqueu el mató en un plat i afegiu-hi la mel per sobre.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

- Olla petita
- Colador
- Ganivet



AMANIDA VERDA AMB SÈSAM

El sèsam, enriqueix l'amanida amb antioxidants i greixos monoinsaturats, recomanats per a les persones que presenten problemes cardiovasculars.

Ingredients

200 g d'enciams variats (ruca, enciam de seda, escarola i canonges)
2 cogombres
½ alvocat
4 cullerades d'oli d'oliva
1 cullerada sopera de sèsam



Preparació prèvia

Netegeu bé tots els ingredients.

Elaboració

- 1 Trossegeu l'enciam.
- 2 Peleu i trossegeu la resta d'ingredients a daus petits.
- 3 Barregeu-los tots.
- 4 Condimenteu-ho.

Presentació

Presenteu el plat amb bols individuals amb un polsim de sèsam.

Utilatge bàsic per a l'elaboració

Ganivets
Fusta



SÍPIA AMB MANDONGUILLES I PÈSOLS

En incorporar els pèsols, s'afegeixen al plat les vitamines, les proteïnes, els minerals i un alt contingut en hidrats de carboni propis dels llegums, que proporcionen l'energia necessària per a les activitats diàries.

Ingredients

250 g de carn de porc picada
250 g de carn de vedella picada
¾ de kg de sípia tallada a tires
200 g de pèsols bullits
2 cebes trinxades
250 g de tomàquets ratllats
1 ou
all i julivert picat
molla de pa remullada (75 g)
farina i oli
sal i pebre
aigua

Per a la picada

1 grapat d'ametlles torrades
julivert i safrà

Preparació prèvia

Netegeu bé tots els ingredients.

Elaboració

- 1 Feu les mandonguilles amb la carn, la molla de pa, l'ou, l'all, el julivert, sal i pebre.
- 2 Enfarineu-les i fregiu-les.
- 3 En un morter poseu les ametlles, el safrà i el julivert i feu una picada.
- 4 Feu un sofregit amb la ceba i els tomàquets, afegiu-hi la sípia, remeneu-ho, poseu-hi una mica d'aigua i deixeu-ho coure uns minuts.
- 5 Afegiu-hi les mandonguilles, la picada i els pèsols.
- 6 Proveu-ho de sal i deixeu-ho coure lentament fins que estigui cuit.

Presentació

Presenteu el plat amb una mica de suc, amb els pèsols al fons i les mandonguilles al damunt, unes 4 mandonguilles per persona.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Paella
Cassola
Morter
Ganivet



Nombre de persones:

Temps de preparació:

Dificultat d'elaboració:

Valor calòric per ració: 492,22 kcal



PRÉSSEC EN ALMÍVAR

L'almívar és una dissolució sobresaturada de sucre molt utilitzada per a la conservació de fruites i per elaborar pastissos i caramels.

Es recomana que persones amb problemes de sucre no prenguin aquest tipus de postres.

Ingredients

4 préssecs grossos
650 cc d'aigua
350 g de sucre



Preparació prèvia

Netegeu bé els préssecs.

Esterilitzeu els pots de vidre i les tapes que utilitzareu fent-los bullir en una olla durant uns 10 minuts. Traieu-los i reserveu-los.

Elaboració

- 1 Peleu els préssecs i talleu-los per la meitat.
- 2 Traieu-ne els pinyols.
- 3 Per fer l'almívar, poseu aigua i sucre en una cassola a foc viu fins que bulli 5 minuts. Remeneu-ho bé.
- 4 Fiqueu els trossos de fruita als pots de vidre, aboqueu-hi l'almívar fins dalt de tot i tapeu els pots.

Presentació

Presenteu els préssecs en una copa de vidre, acompanyats d'alguna riba o altres fruits vermells.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Cassola

Pots de vidre amb tapa

Ganivet



FAVES A LA CATALANA

La fava és un llegum que té un alt contingut en proteïna, molt utilitzada en plats per a persones vegetarianes, ja que es tracta de proteïna vegetal i no animal.

Ingredients

½ kg de faves tendres
150 g de cansalada viada a trossets
150 g de botifarra negra
75 g de botifarra blanca
2 cebes tendres
2 alls tendres
1 tomàquet gros madur
1 got de vi blanc (75 ml)
aigua o brou
un manat d'herbes seques
oli d'oliva
sal i pebre

Preparació prèvia

Netegeu bé tots els ingredients.

Elaboració

- 1 Peleu i bulliu les faves amb aigua i sal. Un cop cuites, escorreu-les i reserveu-les.
- 2 En una paella amb un raig d'oli d'oliva, enrossiu-hi els talls de cansalada tallats a trossos, afegiu-hi els alls tendres i les cebes tendres tallats a rodanxes i després el tomàquet ratllat. Sofregiu-ho tot.
- 3 Quan el sofregit està a punt ja podeu afegir-hi les faves, el brou, una mica de sal, les herbes seques i el got de vi.
- 4 Deixeu reduir una mica el suquet i, abans de retirar-ho del foc, col·loqueu-hi al damunt la botifarra negra i blanca tallada a trossos.

Presentació

Presenteu en un plat fondo, afegint-hi una mica de suquet.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Olla
Paella
Ganivet





CONILL AMB RATAFIA

La carn de conill és un aliment complet, sa i nutritiu, molt recomanada per a una dieta equilibrada i baixa en colesterol.

Ingredients

8-10 cuixes de conill
3 patates grosses
2 cebes grosses

Per a la salsa

½ l de ratafia
100 g de sucre
oli d'oliva
sal i pebre



Preparació prèvia

Netegeu bé tots els ingredients.

Elaboració

- 1 Salpebreu i salteu les cuixes de conill en una cassola amb oli d'oliva. Quan estiguin llestes, reserveu-les.
- 2 A part, peleu i talleu a rodanxes les patates i la ceba. Un cop preparades fregiu-les en oli abundant.
- 3 En un motlle munteu les patates i la ceba fregides.
- 4 En un cassó poseu la ratafia i el sucre a foc viu perquè es caramel·litzi. Quan canviï la textura i es torni gelatinosa, ja podeu retirar la salsa.

Presentació

Presenteu el plat amb el conill cobert de salsa de ratafia caramel·litzada i les patates en forma de flam.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Cassola
Paella
Flameres
Cassó
Ganivet



FORMATGE FRESC AMB MADUIXES

Per a aquelles persones que no us agrada el formatge fresc el podeu substituir per iogurt batut, de característiques nutricionals semblants.

Ingredients

½ kg de maduixes
400 g de formatge Quark
1 got de nata muntada
sucre de llustre
½ got de suc de llimona
(per a la salsa de maduixa)



Preparació prèvia

Netegeu bé les maduixes.

Elaboració

- 1 Talleu les maduixes (reserveu-ne 5 o 6 per fer la salsa de maduixes).
- 2 Poseu el formatge en un bol, afegiu-hi el sucre, i barregeu-ho amb la nata muntada.
- 3 Afegiu-hi les maduixes i remeneu-ho.
- 4 Per fer la salsa de maduixes: tritureu les maduixes reservades amb mig got de suc de llimona, una mica d'aigua i sucre de llustre. Poseu la salsa al damunt de la preparació anterior.

Presentació

Presenteu el preparat en una copa amb la salsa de maduixes pel damunt i una fulla de menta.

Utilatge bàsic per a l'elaboració

Bol
Batedora elèctrica
Ganivet



REMENAT D'ESPÀRRECS AMB ALLS TENDRES

L'espàrrec és una hortalissa amb un alt contingut d'aigua, minerals i baix contingut de sal. S'utilitza molt per les seves propietats diürètiques.

Ingredients

1 manat d'alls tendres
300 g d'espàrrecs verds
2 cebes mitjanes
200 g de gírgoles
100 g d'espínacs
4 ous
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal
pebre



Preparació prèvia

Netegeu i peleu totes les verdures.
Talleu els alls tendres en forma de disc i les gírgoles a làmines fines.
Talleu només la part tendra dels espàrrecs a daus petits, les puntes s'han de mantenir intactes.

Elaboració

- 1 Sofregiu els alls tendres amb oli d'oliva durant 1 minut.
- 2 Afegiu-hi els espàrrecs i sofregiu-ho durant 3 minuts.
- 3 Afegiu-hi les gírgoles i sofregiu-ho fins que els bolets quedin tendres.
- 4 Afegiu-hi la ceba tallada a làmines fines i els espínacs. Barregeu-ho tot.
- 5 Bateu els ous. Afegiu-los a les verdures, barregeu-ho tot remenant-ho a poc a poc.
- 6 Afegiu-hi sal i pebre al gust.

Presentació

Col·loqueu la barreja final obtinguda en un plat fent sortir cap a l'exterior les puntes dels espàrrecs.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Paella
Pelador de verdures
Ganivet



PEUS DE PORC AMB NAPS

Els peus de porc es caracteritzen per la gran quantitat de col·lagen que contenen. Del col·lagen, se'n fa gelatina, per això es diu que els peus de porc contenen molta gelatina.

Ingredients

4 peus de porc
3 grans d'all
1 fulla de llorer
2 tomàquets grans madurs
2-3 naps
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal
pebre



Preparació prèvia

Netegeu i tal·leu els naps en trossets petits.

Elaboració

- 1 Bulliu els peus de porc amb una miqueta d'aigua. Afegiu-hi sal.
- 2 Quan estiguin ben cuits, escorreu l'aigua, però gardeu-ne la mida d'una tassa de cafè. Reserveu els peus de porc.
- 3 Sofregiu els alls i la fulla de llorer amb una mica d'oli. Reserveu-ho.
- 4 Piqueu amb el morter els tomàquets i afegiu-hi l'aigua de la cocció dels peus de porc. Reserveu-ho.
- 5 Poseu en una safata els peus de porc, el sofregit d'all, el suc de tomàquet i els naps. Coeu-ho al forn amb la resta d'oli d'oliva fins que quedi tot daurat.
- 6 Afegiu-hi sal i pebre al gust.

Presentació

Podeu acompanyar el plat d'unes llesques de pa torrat.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Olla
Escorredor
Paella
Morter
Safata per a forn
Ganivet



COCA DE SANT JOAN

Les coques de Sant Joan són unes postres típiques del dia i de la revetlla de Sant Joan. Aquesta coca també es pot elaborar amb crema, però llavors el valor calòric total serà més gran, de manera que es recomana consumir aquesta proposta, ja que és igual de bona i de tradicional per celebrar aquest dia.

Ingredients

2 ous
1 rovell
1 llimona
200 g de fruites confitades
(cireres, meló, taronja...)
100 g de sucre
300 g de farina
50 g de pinyons
30 g de llevat en pols
50 g de mantega
1 got de llet desnatada
oli d'oliva



Preparació prèvia

Netegeu i ratlleu la llimona.
Preescalfeu el forn a 200 °C.

Elaboració

- 1 Escalfeu la llet en un cassó i, quan estigui tèbia, afegiu-hi el llevat i una mica de farina.
- 2 Barregeu-ho tot bé i treballeu-ho fins que obtingueu una bola tova.
- 3 Tapeu aquesta bola amb un drap i deixeu-la reposar una bona estona prop d'una font d'escalfor, fins que hagi crescut prop del doble de la seva mida.
- 4 Tamiseu la resta de la farina i aboqueu-la en un bol. Feu-hi un forat al mig, poseu-hi els dos ous, la pell de la llimona ratllada, la mantega i treballeu aquesta pasta.
- 5 Amalgameu les dues pastes amb les mans i pasteu fins que obtingueu una massa flonja, però que no s'enganxi a les mans.
- 6 Unteu una plata de forn amb una mica d'oli, esteneu-hi la massa i doneu-hi la forma desitjada (generalment, ovalada).
- 7 Amb un pinzell, pinteu-ne la superfície amb rovell d'ou i escampeu-hi els pinyons i les fruites confitades.
- 8 Empolvoreu-la amb sucre i deixeu-la reposar 15 minuts.
- 9 Escalfeu el forn a 200 °C.
- 10 Enforneu la coca durant 20 minuts.

Presentació

Serviu la coca de Sant Joan en una safata de paper per presentar a taula.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Cassó
Drap
Ratllador
Plata per a forn
Pinzell



SUQUET DE PEIX

El peix és un aliment ric en àcids grassos insaturats que ajuden a regular els nivells correctes de colesterol a la sang i disminueixen el risc de patir malalties cardiovasculars. A més, el peix aporta proteïnes essencials i minerals que ajuden al funcionament de l'organisme.

Ingredients

3 grans d'all
1 nyora seca
3 patates petites
4 medallons de lluç
2 llenguados en filets
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
Sal

Per a la picada

30 g d'ametlles torrades
20 g d'avellanes torrades
fulles de julivert
4 llesques petites torrades de baguet



Preparació prèvia

Peleu els grans d'all i poseu la nyora en remull amb aigua tèbia. Peleu les patates, renteu-les amb aigua freda i trossegeu-les en daus grossos. Talleu els alls en làmines fines i la nyora a la juliana.

Elaboració

- 1 Daureu les patates amb un raig d'oli d'oliva en un cassó. Afegiu-hi sal i pebre al gust.
- 2 Ompliu un cassó amb aigua i poseu-lo al foc.
- 3 Quan les patates estiguin daurades per fora, afegiu-hi els alls i la nyora.
- 4 Quan l'all estigui torrat, afegiu-hi l'aigua escalfada a poc a poc, fins que quedin els ingredients coberts. Saleu-ho lleugerament.
- 5 Feu una picada amb les ametlles, les avellanes, el pa torrat i el julivert.
- 6 Quan les patates estiguin cuites, afegiu-hi els medallons de lluç i el llenguado. Afegiu-hi sal i pebre al gust. Afegiu-hi la picada. Deixeu-ho coure uns 25 minuts.

Presentació

Presenteu el suquet de peix en un plat fondo.

Utilatge bàsic per a l'elaboració

Pelador de patates
2 cassons
Morter
Ganivet



LASANYA DE VERDURES

Per fer aquest plat podeu utilitzar un altre tipus de verdures, com espinacs, albergínia, etc., depenent de les preferències de cadascú i de l'estació de l'any.

Ingredients

16 làmines de pasta per lasanya
precuinades (200 g aprox.)
1 ceba grossa
2 pastanagues grosses
1 pebrot vermell
2 pebrots verds
1 carbassó
1 porro
tomàquet fregit
120 g de formatge ratllat
6 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal

Preparació prèvia

Netegeu les verdures i talleu-les a daus.

Prepareu la pasta de lasanya: la pasta precuinada ha d'estar en remull amb aigua calenta durant 10 minuts.

Elaboració

- 1 Sofregiu primer la ceba amb la pastanaga i el pebrot durant 5 minuts.
- 2 Afegiu-hi la resta de verdures i cuineu-ho a foc lent.
- 3 Saleu-ho al gust.
- 4 En una safata de forn poseu-hi el tomàquet fregit al fons, una capa de pasta de lasanya, per sobre una capa de verdures i finalment un altre raig de tomàquet. Repetiu-ho fins que obtingueu 3 o 4 nivells de verdura.
- 5 L'últim pis, cobriu-lo amb tomàquet fregit i formatge ratllat.
- 6 Finalment, poseu-ho al forn a 180 °C fins que el formatge quedi gratinat i torradet.

Presentació

Presenteu la lasanya en un plat amb una branca de farigola.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Pelador de verdures
Paella
Safata apta per a forn
Ganivet





COPA DE FRUITS VERMELLS

Els fruits vermells són molt rics en antioxidants, que ajuden l'organisme a endarrerir l'envelliment de les cèl·lules.

Ingredients

- 2 iogurts desnatats edulcorats
- 200 g de maduixes
- 200 g de groselles
- 200 g de gerds



Preparació prèvia

Renteu la fruita.

Elaboració

- 1 Talleu a trossets petits les fruites.
- 2 Poseu-los en una copa.
- 3 Sacsegeu els iogurts perquè quedin líquids, i afegiu-los per sobre les fruites.

Presentació

Col·loqueu unes fulles de menta a la copa.

Utilatge bàsic per a l'elaboració

Copa de postres
Ganivet



ARRÒS A BANDA

L'arròs bomba és adequat sobretot per elaborar paelles, ja que no s'adhereix fàcilment al fons dels recipients on es cou. Quan es cou s'expandeix i dobla o triplica el volum inicial.

Per disminuir el temps de preparació del plat podeu fer servir brou preparat comercial.

Ingredients

320 g d'arròs bomba
1 kg de peix variat (morralla) per al brou
1 ceba mitjana
2 fulles de llorer
200 g de sípia
200 g de gambes safrà o colorant
pebre vermell dolç
1 gra d'all
sofregit de tomàquet
oli d'oliva
aigua
sal

Preparació prèvia

Netegeu bé tots els ingredients.

Elaboració

- 1 Per preparar el brou feu bullir el peix amb les fulles de llorer, la ceba i la sal en una olla amb 2 l d'aigua aproximadament, durant mitja hora.
- 2 Piqueu o talleu a rodanxes molt fines l'all.
- 3 Netegeu i talleu a daus la sípia.
- 4 Fregiu durant tres minuts la sípia i les gambes en una paella amb una mica d'oli. És important que no fregiu la sípia gaire temps perquè després de coure l'arròs no quedi gaire dura.
- 5 Afegiu l'all picat i una mica de sofregit de tomàquet a la sípia.
- 6 Després de fregir-ho durant aproximadament tres minuts afegiu-hi l'arròs i el brou de peix calent (dues vegades i mitja el pes del arròs per al brou) fins que cobreixi l'arròs. Afegiu-hi una mica de safrà o colorant per donar-hi un color daurat.
- 7 Deixeu coure l'arròs a banda durant uns 18 minuts aproximadament.
- 8 Finalment, un cop estigui fet l'arròs, traieu la paella del foc i deixeu-ho reposar durant cinc minuts.

Presentació

Presenteu l'arròs en un plat acompanyat d'una mica d'allioli.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Olla
Ganivet
Paella
Morter





CALAMARS AMB LA TINTA

El consum de calamars és recomanable, ja que són altament nutritius, rics en proteïnes, minerals i vitamines del grup B.

Ingredients

400 g de calamars mitjans
1 sobre de tinta de calamar
4 tomàquets mitjans
1 pebrot verd
2 cebes mitjanes
2 porros
5 grans d'all
1 llesca de pa sec
1,5 l de brou de verdures o de crancs
oli d'oliva
sal i pebre



Preparació prèvia

Netegeu les verdures.

Netegeu bé els calamars i conserveu-ne la tinta.

Elaboració

- 1 Per començar, en un cassó amb oli sofregiu els alls laminats durant un parell de minuts.
- 2 Seguidament, afegiu-hi el pebrot i la ceba tallats a la juliana. Quan la ceba estigui transparent, poseu-hi el porro tallat a trossos, el tomàquet pelat i sense llavors, rectifiqueu-ho de sal i pebre i deixeu-ho sofregir a foc suau.
- 3 A continuació, afegiu-hi la tinta, el pa tallat a trossos, remeneu-ho bé, cobriu-ho tot amb el brou i deixeu-ho coure durant mitja hora.
- 4 Tot seguit, passeu-ho pel colador xinès, torneu-ho a posar en un cassó i deixeu-ho reduir durant 10 minuts.
- 5 Finalment, afegiu-hi els calamars i deixeu-ho coure tot junt durant 10 minuts més. Per acabar, emplateu els calamars amb el suc de la cocció.

Presentació

Presenteu el plat amb els calamars al mig del plat i la tinta negra que els cobreixi per sobre. És preferible que el plat tingui una mica de profunditat. Podeu acabar de decorar el plat amb una fulla de julivert.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Cassó
Ganivet
Colador xinès



FIGUES ESTRELLADES

La figa és un aliment ric en fibra i altres components importants, com la vitamina A, B1, B2, B3 i C, així com alguns minerals, com el ferro. La figa fresca conté al voltant d'un 80% d'aigua i un 20% de sucre, mentre que la figa seca té menys d'un 20% d'aigua i prop d'un 50% de sucre.

Ingredients

150 g de figues
un trosset de gingebre
vinagre de Mòdena
(per a la presentació)



Preparació prèvia

Renteu bé les figues.

Elaboració

- 1 Talleu les figues en 4 trossos, sense acabar de separar-les de la base, per poder-les obrir i obtenir una forma de flor.
- 2 Ratlleu per sobre les figues un polsim de gingebre.

Presentació

Presenteu les figues en forma d'estrella al mig del plat acompanyades d'una tira de vinagre de Mòdena.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Ganivets
Fusta



CREMA DE CARBASSÓ

El carbassó conté quantitats interessants de vitamina C, flavonoids, àcid fòlic i minerals com el potassi, el ferro i el zenc. És un aliment de fàcil digestió, amb propietats diürètiques.

Ingredients

- ½ kg de carbassons
- 1 ceba mitjana
- 1 patata mitjana
- 1 l d'aigua
- oli d'oliva
- sal i pebre



Preparació prèvia

Netegeu bé tots els ingredients.

Elaboració

- 1 Daureu la ceba tallada a daus petits en una cassola.
- 2 Talleu el carbassó i la patata i incorporeu-los a la cassola amb la ceba. Afegiu-hi l'aigua.
- 3 Deixeu-ho bullint durant 20 minuts a foc mitjà.
- 4 Condimenteu-ho amb sal i pebre, i tritureu-ho amb la batedora elèctrica.

Presentació

Presenteu el plat en un bol amb unes quantes fulles d'herbes aromàtiques fresques.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

- Cassola
- Ganivet
- Batedora elèctrica



PASTA A LA MARINERA

Assegureu-vos que els musclos i les cloïsses estiguin en bon estat quan els compreu. Les conques han d'estar tancades i no heu de sentir pudor d'amoníac. Igualment, tingueu present que el suc de llimona no garanteix la desinfecció del marisc cru.

Ingredients

300 g d'espaguetis
½ kg de musclos de roca
100 g de cloïsses
farina i sal
oli d'oliva

Per a la salsa

2 cebes mitjanes
4 tomàquets madurs
½ got de vi blanc
un manat de farigola i fonoll
aigua

Per a la picada

2 grans d'all
2 llesques de pa fregit
un grapat d'ametlles torrades
safrà

Preparació prèvia

Netegeu bé tots els ingredients.

Elaboració

- 1 Bulliu els espaguetis durant 10 minuts. Un cop bullits i escorreguts reserveu-los.
- 2 En una cassola, feu-hi el sofregit amb la ceba ben tallada. Quan estigui rossa, poseu-hi el tomàquet pelat i trinxat i deixeu-ho fer a foc lent. Cap al final, poseu-hi el vi blanc i deixeu-ho coure una mica perquè s'evapori l'alcohol.
- 3 A part, quan els musclos estiguin nets poseu-los en una cassola amb una mica d'aigua al foc perquè s'obrin. Feu la mateixa operació amb les cloïsses. Reserveu-ho tot.
- 4 Quan el sofregit s'hagi concentrat, poseu-hi els espaguetis i les herbes. Afegiu-hi un parell de tasses d'aigua (la salsa no ha de quedar aigualida ni tampoc gaire densa).
- 5 Feu una bona picada amb l'all, les llesques de pa fregit, un polsim de safrà i les ametlles torrades.
- 6 Poseu la picada a la cassola, deixatada amb el sofregit. Deixeu-ho coure a foc lent durant uns minuts. Al final, poseu-hi les cloïsses i els musclos.

Presentació


Presenteu el plat amb el marisc i condimentat.

Utilatge bàsic per a l'elaboració

Olla
Ganivet
Escorredor
Cassola
Morter



Nombre de persones: 

Temps de preparació:  50 min

Dificultat d'elaboració: 

Valor calòric per ració: 476,94 kcal



GELAT DE PINYA

La pinya és una fruita d'origen tropical molt dolça i fresca, i és molt recomanable el seu consum en l'època estival. Aporta vitamines A, B, C, fibra, potassi i iode.

Ingredients

250 g de pinya natural o una llauna petita
300 g de nata muntada
50 g de sucre
50 g de sucre invertit
6 ous
1 cullerada d'aigua



Preparació prèvia

Si la pinya és natural separeu la pell.

Elaboració

- 1 Tritureu la pinya i reserveu-la.
- 2 Separeu les clares dels rovells dels ous. Coeu els rovells d'ou a una temperatura que no passi mai dels 100 °C, amb una cullerada d'aigua i el sucre durant uns 10 minuts.
- 3 Quan faltin 2 minuts, afegiu-hi el sucre invertit i deixeu-ho refredar. Quan ja estigui ben fred, barregeu-hi la nata muntada i barregeu-ho fins que obtingueu una crema uniforme. Després ho posareu en un motlle de gelat i deseu-ho al congelador mínim 6 hores.

Presentació

Presenteu un parell de boles de gelat en un petit bol acompanyat amb una galeta.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Batedora elèctrica
Cassola



MUSCLOS AL VAPOR

Els musclos aporten gran quantitat de vitamines i proteïnes d'elevada qualitat i tenen baix contingut en greix, cosa que fa que sigui un aliment amb un gran valor nutricional.

Ingredients

1,5 kg de musclos



Preparació prèvia

Netegeu els musclos.

Elaboració

Poseu els musclos en una cassola amb dos dits d'aigua, a foc viu, fins que s'obrin.

Presentació

Serviu els musclos en una safata fonda. Podeu acompanyar-los i amanir-los amb llimona o altres condiments.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Cassola
Ganivet



FIDEUS ROSSEJATS

Per als que no us agrada el peix ni el marisc, podeu elaborar uns fideus rossejats amb carn, com, per exemple, costelles de porc, de xai o conill.

Ingredients

Per al brou
1 kg de peix (lluç, rap, llenguado...)
2 grans d'all
1 ceba
1 litre d'aigua
1 porro
1 fulla de llorer
oli d'oliva i sal

Per al rossejat
400 g de fideus prims
3-4 sípies petites
200 g de gambes
1 cabeça d'alls
¾ de litre de brou de peix
julivert
oli d'oliva i sal

Preparació prèvia

Netegeu bé tots els ingredients.

Elaboració

- 1 Primer, feu el brou: en una olla amb oli i a foc viu, sofregiu-hi els alls, la ceba i el porro, tot a trossos. Quan estigui enrossit afegiu-hi el peix. I després afegiu-hi l'aigua freda. Abaixeu el foc i deixeu-ho que bulli durant 25 minuts. Quan comenci a bullir poseu-hi sal i la fulla de llorer. Aneu traient l'escuma.
- 2 En una paella amb oli fregiu les gambes i reserveu-les. A la mateixa paella fregiu el calamar a foc suau i reserveu-lo.
- 3 En una paella valenciana plana amb oli calent, poseu-hi els fideus i dos grans d'all trossets. Deixeu-ho enrossir tot igual, aneu-ho remenant. Finalment escorreu-ne l'oli.
- 4 Tireu el brou bullent a la paella amb els fideus fins que ho cobriu tot. Deixeu-ho coure. En els últims 5 minuts de cocció afegiu-hi els calamars i les gambes. Els fideus han de quedar secs i s'han de beure tota l'aigua.
- 5 Aquests últims minuts els podeu fer al forn deixant que els fideus es gratinin.

Presentació


Presenteu-ho en un plat pla, que permeti veure el relleu dels fideus rossejats. Per tant, per treure els fideus de la cassola procureu no remenar-los gaire. I en un costat del plat, podeu servir-hi una mica d'allioli.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Olla
Paella
Escumadora
Paella valenciana



Nombre de persones: 

Temps de preparació: 

Dificultat d'elaboració: 

Valor calòric per ració: 365,33 kcal



MELÓ AMB MENTA

El meló és una fruita que aporta una gran quantitat d'aigua, per això es consumeix molt en època d'estiu. Aquesta proposta també podeu fer-la amb síndria, que també té una gran quantitat d'aigua.

Ingredients

6-7 talls mitjans de meló
fulles de menta
1 llima



Preparació prèvia

Peleu el meló i renteu les fulles de menta.

Elaboració

- 1 Talleu el meló a trossets petits, o bé, amb una cullera, feu boles de meló.
- 2 Ratlleu la llima.

Presentació

Col·loqueu el meló en un got o copa, i afegiu-hi unes fulles de menta per decorar i una mica de llima ratllada.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Cullera per fer boles de meló
Copa per a postres
Ratllador



EMPEDRAT

Per fer aquest plat podeu utilitzar diferents varietats de tomàquet: d'amanir, *cherry*, de Montserrat, raf... El tomàquet és una hortalissa amb una gran quantitat d'aigua, que ens aporta vitamines B i C, i també minerals, i es considera un gran antioxidant.

Ingredients

2 supremes grosses de bacallà
200 g de mongetes seques cuites
1 pebrot vermell
1 pebrot verd
1 ceba
4 tomàquets mitjans
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal



Preparació prèvia

Dessaleu el bacallà: en un recipient amb aigua, poseu-hi el bacallà col·locant la pell cap a dalt; deixeu-ho reposar a la nevera durant 36 hores, canviant l'aigua un mínim de 3 vegades. Peleu i talleu a quadrats petits la ceba i els pebrots.

Elaboració

- 1 Barregeu la ceba i el pebrot en una safata fonda.
- 2 Afegiu-hi les mongetes seques prèviament escorregudes.
- 3 Esqueixeu el bacallà: talleu-lo a trossets petits i afegiu-lo a la safata amb la resta d'ingredients.
- 4 Amaniu-ho amb oli d'oliva i una mica de sal.
- 5 Deixeu-ho reposar a la nevera per servir-ho fred.

Presentació

Presenteu l'empedrat en un plat fondo tot ben barrejat.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Safata fonda
Escorredor
Ganivet



CALAMARS FARCITS D'ESCOPINYES

Les escopinyes són molt riques en ferro. El seu consum és molt adequat per a les persones que fan esport intens i també per a les persones amb anèmia per falta de ferro.

Ingredients

4 calamars
200 g d'escopinyes
1 ceba
4 porros
pebre
sal
4 cullerades soperes d'oli d'oliva



Preparació prèvia

Poseu les escopinyes en una paella amb aigua freda, tapeu-les i deixeu-les coure fins que s'obrin. Seguidament, traieu-ne la closca. Talleu les escopinyes a trossos. Talleu les potes i aletes dels calamars a trossets petits, el porro a la juliana i la ceba a daus.

Elaboració

- 1 Daureu en una paella amb una mica d'oli la ceba i el porro.
- 2 Afegiu a la paella amb la ceba i el porro les potes i les aletes dels calamars.
- 3 Un cop daurada la barreja anterior, afegiu-hi les escopinyes tallades a trossos. Barregeu-ho tot bé i afegiu-hi sal i pebre al gust.
- 4 Farciu els calamars de la barreja anterior i fregiu-los amb una mica d'oli d'oliva.

Presentació

Presenteu els calamars farcits tallats per la meitat en un plat i podeu acompanyar-los amb unes fulles d'enciam i pastanaga ratllada.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

2 paelles
1 ganivet



MOUSSE DE NECTARINA

Les nectarines són un tipus de fruita amb un alt contingut en aigua, per tant, són molt refrescants i idònies per consumir-les en època d'estiu. A més, són riques en fibra, vitamina A i minerals com el potassi. Es caracteritzen per tenir un valor calòric molt baix.

Ingredients

600 g de nectarines madures
½ got de nata líquida baixa en greix
2 clares d'ou
1 cullerada sopera de gelatina en pols
fulles de menta



Preparació prèvia

Peleu i talleu les nectarines.
Netegeu les fulles de menta.

Elaboració

- 1 Bateu les nectarines amb la nata i la gelatina en pols tot junt en un bol.
- 2 Bateu les clares a punt de neu i afegiu-les a la barreja anterior a poc a poc. Barregeu-ho bé.
- 3 Deixeu-ho refredar a la nevera perquè qualli.

Presentació

Presenteu la mousse en un vas o copa amb unes fulles de menta per sobre.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Batedora
Copa o vas per a postres



AMANIDA AMB GERMINATS

Els germinats són rics en vitamines i minerals, un concentrat de nutrients que estimulen els processos digestius, aporten gran quantitat d'antioxidants (vitamina C, betacarotens, etc.) i quasi no contenen calories.

Ingredients

200 g d'enciams
(escarola, ruca, enciam de seda)
30 g de germinats de soja i d'alfals
2 tomàquets petits
50 g de nous
½ taronja
30 g pernil ibèric

Per a la vinagreta

4 cullerades d'oli d'oliva
1 cullerada de vinagre
sal i pebre

Preparació prèvia

Netegeu bé tots els enciams i els tomàquets.

Elaboració

- 1 Trossegeu l'enciam, peleu i trossegeu la taronja i els tomàquets i piqueu les nous.
- 2 Talleu el pernil ibèric a tires petites.
- 3 Barregeu tots els ingredients amb els germinats.
- 4 Prepareu la vinagreta posant 4 cullerades d'oli d'oliva per cada cullerada de vinagre, afegiu-hi sal i pebre mentre ho barregeu bé.

Presentació

Presenteu l'amanida en un plat o en un bol i la vinagreta a part.

Utilatge bàsic per a l'elaboració

Ganivets
Fusta
Morter





BOTIFARRA AMB SEQUES

Gràcies a l'alt contingut en fibra soluble, aquest llegum ajuda a reduir el colesterol i facilita el trànsit intestinal. Si voleu reduir el temps d'elaboració del plat, les mongetes les podeu comprar cuites.

Ingredients

4 botifarres
400 g de mongetes blanques
2 grans d'all
julivert
sal, pebre i oli d'oliva

Per a la picada

all
julivert



Preparació prèvia

Poseu les mongetes seques crues en remull dins aigua freda durant una nit. Feu una picada amb all i julivert.

Elaboració

- 1 Renteu les mongetes i poseu-les amb aigua freda al foc en una olla.
- 2 Poseu dins l'olla una ceba, un farcellet d'herbes i els grans d'all. Deixeu-ho bullir a foc suau durant 25 minuts aproximadament.
- 3 Quan les mongetes estiguin toves poseu-hi sal i apageu el foc.
- 4 Escorreu bé les mongetes.
- 5 En una paella fregiu la botifarra i reserveu-la.
- 6 Prepareu una picada d'all i julivert.
- 7 Salteu les mongetes amb el suc de la botifarra.
- 8 Ajunteu-ho tot i deixeu-ho coure uns minuts.

Presentació

Serviu-ho calent tot junt en un mateix acompanyat d'un petit bol amb la picada d'all i julivert.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Olla
Escorredor
Paella
Morter



PERES AL VI

La pera és una fruita que s'utilitza en dietes per perdre pes pel seu baix contingut calòric. Alhora té un elevat contingut de fibra que millora la digestió. També conté vitamines B1, B2, niacina, vitamines A i C, i és rica en minerals.

Ingredients

1 kg de peres
¾ de litre de vi jove de qualitat
2 branques de canyella
100 g de sucre
1/2 llimona



Preparació prèvia

Netegeu bé les peres.
Peleu la llimona i reserveu-ne la pela.

Elaboració

- 1 Peleu les peres i poseu-les al foc en una cassola.
- 2 Cobriu-les amb el sucre, el vi, la canyella i la pela de llimona.
- 3 Deixeu que arrenqui el bull i, a foc baix, deixeu que les peres es coquin fins que quedin toves (50 minuts aproximadament).

Presentació

Presenteu les peres en un plat de postres cobertes amb la salsa de vi.
Podeu deixar-hi una branca de canyella.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Cassola
Ganivet



TALLARINES A LA GREGA

El formatge feta és més ric en greixos i sodi que la resta de formatges frescos. Per fer el plat amb menys calories podeu comprar un formatge baix en greixos.

Ingredients

250 g de tallarines fresques

Per a la salsa

150 g de tomàquets *cherry*

100 g de formatge feta

un pot petit d'olives negres

fulles d'alfàbrega

tres cullerades d'oli d'oliva

sal



Preparació prèvia

Netegeu les fulles d'alfàbrega.

Netegeu i tal·leu per la meitat els tomàquets *cherry*.

Talleu el formatge a daus.

Elaboració

- 1 Bulliu la pasta durant 2 minuts. Escorreu-la i reserveu-la.
- 2 Sofregiu en una paella amb l'oli d'oliva els tomàquets fins que quedin una mica tous.
- 3 Un cop fet el sofregit, barregeu-lo amb la pasta, el formatge i les olives.
- 4 Afegiu-hi unes fulles d'alfàbrega tallades.

Presentació

Emplateu les tallarines i decoreu-les amb fulles d'alfàbrega.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Olla

Paella



SARDINES A LA BRASA

Les sardines són un peix blau molt ric en omega-3, bo per al desenvolupament del cervell, i amb propietats cardiosaludables. Es recomana prendre peix blau dos cops a la setmana.

Ingredients

½ kg de sardines
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre



Preparació prèvia

Prepareu les brases.

Elaboració

Sense eliminar les escates de les sardines, salpebreu-les i un cop les brases estiguin a punt, coeu-les durant uns minuts.

Presentació

Podeu servir-les amb picada d'all i julivert.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Brasa
Pinces



TAULA DE FORMATGES AMB CODONYAT

El codonyat és una confitura dolça i tova amb molta fibra i amb propietats astringents. Podeu menjar-vos-el sol, amb formatge, amb galetes o barrejat amb iogurt.

Ingredients

400 g de formatges variats

Per al codonyat

1 kg de codonys (pes net)
750 g sucre



Preparació prèvia

Netegeu els codonys.

Elaboració

- 1 Peleu i traieu el cor dels codonys. Talleu-los a trossos i poseu-los en una cassola amb el sucre per sobre, tapeu-ho i deixeu-ho reposar 24 hores. Haurà fet un suc que cobrirà completament els codonys.
- 2 Poseu la cassola a foc mitjà uns 50 minuts (no ho remeneu, perquè en posar-ho prèviament a macerar ja no s'enganxa).
- 3 Bateu el contingut de la cassola i aboqueu-lo en motlles.
- 4 Si el voleu molt espès, després de batre'l podeu posar-lo a foc fort. Si el remeneu durant un parell de minuts veureu com s'espesseix molt i agafa un color més vermellós.
- 5 Quan estigui fred, desemmotlleu-lo i guardeu-lo a la nevera.

Presentació

Presenteu el formatge en talls petits, amb el codonyat, en una taula.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Ganivets
Cassola
Batedora elèctrica
Motlles



CIGRONS AMB SAMFAINA

Els llegums són un aliment amb un elevat contingut de proteïna, baixos en greix i rics en hidrats de carboni i fibra. També aporten vitamines i minerals necessaris per a l'organisme.

Ingredients

400 g de cigrons cuits
2 cebes
2 pebrots verds
2 albergínies
4 grans d'all
4 tomàquets mitjans
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal



Preparació prèvia

Talleu el pebrot i l'albergínia a quadrets petits.
Talleu els alls a làmines fines i les cebes a trossets petits.
Escaldeu i peleuar els tomàquets.

Elaboració

- 1 Sofregiu el pebrot i l'albergínia amb una mica d'oli d'oliva a foc lent.
- 2 Afegiu els alls i les cebes a la paella.
- 3 Quan la ceba comenci a agafar color, afegiu-hi els tomàquets una mica aixafats.
- 4 Deixeu-ho coure fins que el tomàquet estigui cuit. Afegiu-hi sal al gust.
- 5 Barregeu la samfaina amb els cigrons cuits.

Presentació

Col·loqueu els cigrons amb la samfaina tot barrejat en un plat fondo.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Paella
Pelador de verdures



POPETS AMB CARXOFES

El pop és un cefalòpode que es caracteritza per presentar un alt contingut de proteïna i aporta poques calories i greixos.

Ingredients

500 g de popets
8 cors de carxofa de llauna
2-3 gots de fumet de peix
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal
pebre



Preparació prèvia

Bulliu els popets amb una mica de sal per estovar-los.
Netegeu els cors de carxofa amb aigua suficient per treure'ls l'acidesa de la conserva i talleu-los a trossets petits.

Elaboració

- 1 Talleu els popets a trossets petits i salteu-los amb oli d'oliva.
- 2 Afegir els cors de carxofa als popets. Salteu-ho tot junt. Afegiu-hi sal i pebre al gust.
- 3 Afegiu-hi el fumet de peix i deixeu-ho coure uns 40 minuts fins que quedi una mica espès.

Presentació

Presenteu-ho en un bol o en un plat fondo.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Olla
Paella o cassola
Ganivet



TORRADETES DE SANTA TERESA

Aquest és un plat força calòric, es recomana menjar-ne amb moderació.

Ingredients

1 barra de quart
2 ous
2 gots de llet
4 cullerades soperes de sucre
oli d'oliva
canyella en pols
1 llimona



Preparació prèvia

Bateu els ous.
Ratlleu la llimona.

Elaboració

- 1 Talleu el pa en llesques: han de sortir 2-3 llesques per persona.
- 2 Suqueu les llesques a la llet i després a l'ou batut.
- 3 Fregiu les llesques amb oli d'oliva.
- 4 Un cop fregides, afegir sucre per sobre les llesques.

Presentació

Les torrades les podeu acompanyar amb una mica de canyella en pols per sobre i, també, ratlladura de llimona.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Paella



ESCALIVADA

El pebrot és un tipus de verdura molt ric en vitamines, especialment, en la vitamina C, i també en les vitamines A, E i B, i amb un elevat contingut en antioxidants.

Ingredients

2 pebrots vermells
1 albergínia
2 cebes mitjanes
2 tomàquets mitjans
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal



Preparació prèvia

Emboliqueu cada una de les verdures per separat amb paper d'alumini.

Elaboració

- 1 Coeu les verdures a la brasa fins que estiguin ben toves per tots els costats. També podeu coure-les al forn.
- 2 Un cop ben toves, poseu les verdures en una safata sense desembolicar-les i tapeu-les amb un drap.
- 3 Un cop fredes, peleu les verdures.
- 4 Talleu els pebrots i les albergínies a tires llargues i fines.
- 5 Talleu la ceba i els tomàquets a grills.
- 6 Amaniu les verdures amb oli i sal.

Presentació

Col·loqueu les verdures en un plat alternant els colors de les diferents verdures.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Brasa
Paper d'alumini
Drap
Ganivet



FIDEUS A LA CASSOLA

La pasta és una font d'hidrats de carboni necessaris per alimentar la musculatura del cos, que es cremen quan es fa exercici. Per això és un aliment fonamental en la dieta dels esportistes. A més a més, és un aliment que s'assimila fàcilment i és de ràpida digestió.

Ingredients

320 g de fideus
1 tomàquet mitjà madur
1 ceba grossa
1 gra d'all
8 costelles de porc
sal
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
julivert



Preparació prèvia

Peleu i talleu la ceba a trossets petits.
Piqueu l'all.
Peleu i ratlleu el tomàquet.

Elaboració

- 1 Sofregiu la ceba en una cassola amb oli d'oliva.
- 2 Quan la ceba agafi color, afegiu-hi l'all, i, a continuació, el tomàquet. Afegiu-hi sal al gust.
- 3 En una cassola a part, i amb molt poc oli, sofregiu-hi la costella fins que quedi una mica rossa. Corregiu-la de sal.
- 4 Quan el tomàquet estigui cuit, afegiu-hi la costella. Cobriu-ho amb aigua. Deixeu-ho bullir fins que la carn estigui tendra (15 -20 minuts aproximadament).
- 5 A continuació, afegiu-hi els fideus. Si falta aigua, afegiu-ne. Deixeu-ho coure. Corregiu-ho de sal. El plat ha de quedar una mica caldós.

Presentació

Col·loqueu els fideus en un plat fondo, amb una mica de julivert per decorar.

Utilatge bàsic per a l'elaboració

Morter
Ratllador
2 cassoles
Ganivet

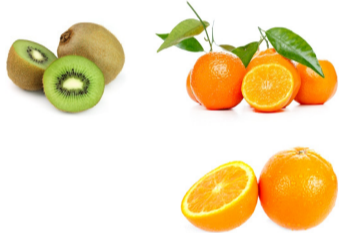


BROQUETES DE FRUITA

Aquest plat és una forma diferent de consumir fruita. Ens aporta vitamines i minerals de diferents fruites fonamentals per portar una dieta saludable.

Ingredients

- 1 poma
- 2 kiwis mitjans
- 2 mandarines mitjanes
- 1 taronja



Preparació prèvia

Netegeu la fruita.

Elaboració

- 1 Peleu i tal·leu a trossets petits la fruita procurant que tinguin la mateixa mida.
- 2 Enfileu la fruita a la broqueta fins que l'ompliu tota, posant trossets de fruita de diferents colors un seguit de l'altre.

Presentació

Col·loqueu els pinxos de fruita de forma paral·lela en un plat. Per fer-lo més atractiu podeu afegir una mica de xocolata desfeta per sobre de les fruites.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Broquetes de fusta
Ganivet



CREMA DE CARBASSA

La carbassa és una fruita amb propietats diürètiques, que conté un 90% d'aigua, molts pocs hidrats de carboni, molta fibra i és un aliment molt ric en minerals, sobretot, en potassi.

Ingredients

1 ceba
1 gra d'all
1 carbassa de 200 g
1 litre d'aigua o brou
60 g de formatge cremós
50 g d'encenalls de pernil salat
oli d'oliva
sal i pebre



Preparació prèvia

Peleu la ceba.

Buideu la carbassa, traieu-ne les llavors i l'escorça. Us heu de quedar només amb la carn de l'interior.

Elaboració

- 1 Poseu una olla al foc amb aigua o amb brou.
- 2 Talleu a daus la carbassa i talleu la ceba a trossets petits. Poseu-ho dins l'olla perquè es cogui.
- 3 Sofregiu l'all i afegiu-lo a l'olla.
- 4 Deixeu que les verdures es coguin durant 25 minuts. Escorreu-les i condimenteu-les amb sal i pebre.
- 5 Afegiu-hi el formatge cremós i barregeu-ho tot amb l'ajuda de la batedora elèctrica.

Presentació

Presenteu el plat en un bol amb els encenalls de pernil per sobre. Si voleu, el pernil el podeu fregir prèviament.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Olla
Ganivets
Escorredor
Batedora elèctrica



FRICANDÓ DE VEDELLA

La vedella és un aliment ric en proteïnes i ferro. El seu consum és molt recomanable per a persones que tenen anèmies causades per un dèficit de ferro.

Ingredients

½ kg de carn de vedella a filets
prims i petits
farina
1 manat d'herbes aromàtiques
4-5 grans d'all
2 cebes
1 pastanaga
1 tomàquet madur
1 got de vi blanc
aigua o brou
sal i pebre

Per a la guarnició

100 g de llenegues o rossinyols

Per a la picada

un grapat d'ametlles
2 bastonets de pa
3 grans d'all

Preparació prèvia

Peleu i talleu la ceba a trossets petits.
Piqueu l'all.
Peleu i ratlleu el tomàquet.

Elaboració

- 1 Salpebreu cada filet i enfarineu-los. Fregiu-los en una cassola amb oli i el manat d'herbes. Quan la vedella estigui rossa, reserveu-la.
- 2 En una altra cassola, feu-hi el sofregit amb un raig d'oli, un gra d'all ben picat, la ceba tallada i la pastanaga tallada ben fina. Quan agafi color daurat, afegiu-hi el tomàquet pelat i ratllat i deixeu que es faci. Al cap d'una estona, poseu-hi el vi i deixeu-lo que vagi reduint.
- 3 Ara ja podeu posar els talls de vedella al sofregit. Cobriu-ho tot amb una mica d'aigua o brou. Deixeu que es vagi coent, durant una bona estona. Així la carn s'anirà estovant.
- 4 Afegiu-hi els bolets a trossos perquè es vagin fent. A part, feu una bona picada amb tres o quatre grans d'all, un grapat d'ametlles i dos bastonets de pa. Quan estigueu a punt d'apagar el foc, poseu-hi la picada i deixateu-la bé amb el suquet.

Presentació

Serviu la vedella amb la salsa i els bolets.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Cassola
Ganivets
Ratllador
Pelador de verdures
Morter



Nombre de persones: 

Temps de preparació: 

Dificultat d'elaboració: 

Valor calòric per ració: 542,8 kcal



PANELLETS

Aquestes postres són molt típiques d'aquesta diada. Es recomana no abusar-ne perquè tenen una aportació calòrica elevada.

Ingredients

Per a la massa

1kg de farina d'ametlles
300 g de patates
800 g de sucre

Guarniments

100 g de pinyons
100 g de coco ratllat
2 ous
100 g de sucre
100 g d'ametlles
100 g de cireres confitades
150 g de codonyat
100 g de xocolata
50 g de mantega
50 g de vainilla
aigua
ratlladura de pela de llimona
1kg de castanyes

Preparació prèvia

Preescalfeu el forn a 180 °C.

Elaboració

- 1 Escaliveu al forn les patates amb pell. Quan estiguin fetes, emboliqueu-les amb paper de diari per fer-les suar i així les podreu pelar amb més facilitat quan estiguin fredes. Un cop pelades feu-ne un puré sec. Torneu a deixar-ho refredar.
- 2 Barregeu la farina d'ametlles, el sucre i la patata. Feu-ne una bola, deixeu-la en una plata embolicada amb film transparent i deixeu-la a la nevera reposant una nit.
- 3 Dividiu la massa en tres parts. A la primera, afegiu-hi pell de llimona ratllada. Amb aquesta massa podreu fer panellets amb pinyons, ametlles trencades i cireres confitades.
- 4 Agafeu trossos de pasta, doneu-los forma i afegiu-hi pinyons o ametlles trencades passant les boles per un plat amb ou batut abans.
- 5 A la segona part que hem separat, afegiu-hi 100 g de ratlladura de coco i dos rovells d'ou. Barregeu-ho bé, feu-ne trossets i doneu-los forma. Els podeu fer un bany de xocolata (poseu 125 g xocolata al bany maria, afegiu-hi 125 g de sucre i 25 g de mantega).
- 6 Al tercer tros de massa, afegiu-hi una cullerada de vainilla i una de sucre. Aplaneu la pasta i feu-ne una tira rectangular. Poseu-hi el codonyat, emboliqueu-lo i talleu els panellets.
- 7 Enforneu els panellets a 180 °C durant pocs minuts. Controleu que no s'enganxin ni es cremin.
- 8 Feu un tall a les castanyes i coeu-les al foc.

Presentació


Col·loqueu els panellets en una safata amb blonda o rodal de paper.


Utilatge bàsic per a l'elaboració

Ganivets
Forquilles
Safata de forn
Film transparent
Ratllador
Morter
Batedora
Olla
Corró de fusta



Nombre de persones: 

Temps de preparació:  2h

Dificultat d'elaboració: 

Valor calòric per ració: 252 kcal



SALTAT DE MONGETES TENDRES

Aquest plat es caracteritza per la gran aportació de fibra, ja que és un plat a base de verdures. La fibra aporta diferents beneficis per a la salut i és molt adequada en les dietes per perdre pes, ja que no aporta calories i afavoreix el trànsit intestinal.

Ingredients

600 g de mongetes tendres
2 cebes
400 g de xampinyons
sal
2 cullerades soperes d'oli d'oliva



Preparació prèvia

Talleu les mongetes a tires.
Peleu i talleu la ceba a la juliana.
Trossegeu els xampinyons a trossets petits.

Elaboració

- 1 Bulliu les mongetes tendres amb una mica de sal.
- 2 Un cop bullides i escorregudes reserveu-les.
- 3 Salteu la ceba i els bolets amb oli d'oliva en una paella durant cinc minuts. Afegiu-hi sal al gust.
- 4 Afegiu-hi les mongetes i salteu-ho tot.

Presentació

Serviu el saltat de mongetes tendres en un plat fondo.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Olla
Escorredor
Paella



BACALLÀ AMB PANSES I PINYONS

El bacallà és un peix blanc baix en greixos i ric en àcids grassos poliinsaturats (omega-3), que redueixen el nivell de colesterol a la sang.

Ingredients

4 supremes de bacallà
1 gra d'all
2 tomàquets madurs
80 g de pinyons
40 g de panses
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
farina
sal
julivert
aigua

Preparació prèvia

Netegeu i ratlleu els tomàquets madurs i elimineu-ne les llavors.
Netegeu i piqueu un gra d'all i una mica de julivert.

Elaboració

- 1 Fregiu el bacallà enfarinat a la paella amb oli d'oliva. Reserveu-lo.
- 2 Afegiu el tomàquet ratllat en una cassola amb una mica d'oli.
- 3 Afegiu l'all i el julivert picats a la cassola.
- 4 Quan estigui a mig coure, afegiu-hi les panses i els pinyons i coeu-ho durant 10 minuts. Afegiu-hi sal al gust.
- 5 Afegiu el bacallà a la cassola i una mica d'aigua. Deixeu-ho coure durant uns minuts.

Presentació

Col·loqueu el bacallà al centre del plat i decoreu els laterals amb una mica de julivert.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Paella
Cassola
Morter





FLAM AMB TARONJA I MAGRANA

Aquest és un plat fàcil de fer i saludable, sobretot si l'acompanyeu de fruita, com pot ser la taronja i la magrana, que ens aporten gran varietat de vitamines, entre les quals, la vitamina C.

Ingredients

1 litre de llet sencera
7 ous
200 g de sucre
1 taronja
1 magrana
pela de llimona
canyella en branca

Per al caramel

80 g de sucre
aigua



Preparació prèvia

Feu el caramel: desfeu a foc lent i dins un cassó el sucre amb l'aigua. Estarà del tot elaborat quan s'hagi desfet tot el sucre i el líquid que heu preparat tingui un color marronós no massa intens.

Elaboració

- 1 Cobriu la base del motllo de flam amb el caramel.
- 2 Poseu la llet a bullir amb la pela de llimona, la canyella i el sucre.
- 3 Bateu els ous.
- 4 Retireu la canyella i la pela de llimona. Aboqueu la llet als ous sense deixar de remenar. Poseu-ho tot al motlle.
- 5 Coeu el flam al forn en una safata amb dos dits d'aigua al bany maria durant 40-45 minuts.

Presentació

Presenteu el flam a sobre d'unes rodanxes de taronja tallades ben fines i escampeu-hi la magrana al voltant.

Utilatge bàsic per a l'elaboració

Cassó
Motlle pel flam
Batedor
Safata de forn



ESCUDELLA I CARN D'OLLA

Aquest és un plat saludable, ja que aporta aigua, vitamines, minerals, proteïnes, fibra, hidrats de carboni i altres nutrients que el nostre cos necessita. Aquest plat és energètic, però se'n pot rebaixar el valor calòric eliminant algun aliment, com per exemple la cansalada.

Ingredients

100 g de galets
aigua

Per al brou

½ gallina petita
1 os d'espina
1 os de pernil
500 g de carn per al brou (carn variada al gust: pollastre, porc, vedella...)
200 g de cansalada viada
200 g de cigrons remullats o mongetes remullades des de la nit anterior
4 pastanagues
1 branca d'api
2 porros
6 fulles de col
3 patates pelades

Per a la carn

200 g de carn picada de vedella
200 g de carn picada de porc
1 ou
all i julivert
sal
llet
2 llesques de pa de pagès de quilo
farina

Preparació prèvia

Renteu, peleu i tal·leu les verdures. Peleu les patates.

Elaboració

- 1 Poseu al foc una olla grossa amb aigua i sal, la gallina, la carn del brou, els ossos i la cansalada.
- 2 Quan bulli escumeu-ho. Ho tapeu i deixeu que es cogui a foc lent durant 1 hora aproximadament.
- 3 Mentrestant, prepareu la pilota: barregeu la carn picada amb all i julivert ben picat.
- 4 Afegiu a la barreja anterior la molla de pa sucada amb llet, barregeu-ho i xafeu-ho amb la forquilla.
- 5 Quan tingui certa consistència, saleu-ho i afegiu-hi ou batut.
- 6 Barregeu-ho bé fins que li pugueu donar la forma de pilota. Enfarineu-la i reserveu-la.
- 7 Quan faci 1 hora que bull el brou, afegiu-hi els cigrons o les mongetes en una malla. Deixeu-lo bullir una hora més.
- 8 A continuació, afegiu-hi les verdures pelades i rentades, menys les patates.
- 9 Al cap de mitja hora que torni a bullir, afegiu-hi la pilota i les patates. Rectifiqueu-lo de sal si cal.
- 10 Quan les patates estiguin cuites, aproximadament uns 30 minuts després, ja tindreu el brou a punt.
- 11 Coleu el brou i poseu-lo en una altra olla a bullir. Quan arrenqui el bull, afegiu-hi els galets. Deixeu-ho coure fins que estiguin cuits (màxim 15 minuts).
- 12 Separeu la carn d'olla en dues safates: en una, la carn, i en l'altra, les verdures i els llegums.

Presentació

Serviu la sopa de galets en un plat fondo o en una tassa per a brous. A banda presenteu les dues safates, amb la carn i la verdura.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Pelador de patates i verdures
Olla grossa
Colador
Olla
2 safates
Malla per coure els cigrons





CAPÓ AMB VERDURES

Si voleu obtenir un plat més lleuger, s'aconsella cuinar prèviament el capó al forn per desgreixar-lo, o cuinar totalment el capó i les verdures al forn. A més, es recomana consumir el capó sense pell, ja que és rica en greixos.

Ingredients

½ capó
1 ceba grossa
1 tomàquet gros
2 pastanagues petites
1 pebrot vermell
1 pebrot verd gros
1 carbassó
6 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal
julivert
3-4 gots de brou de carn o pollastre

Preparació prèvia

Peleu i talleu les verdures a trossets petits.

Elaboració

- 1 Talleu el capó a trossos, saleu-lo i rostiu-lo en una cassola amb oli d'oliva.
- 2 Salteu les verdures amb oli d'oliva, en una altra cassola. Afegiu-hi sal al gust.
- 3 Afegiu el capó i el brou a la cassola amb les verdures. Deixeu-ho coure durant 1 hora i 30 min aprox., fins que el brou es rebaixi gairebé tot. Afegiu-hi sal al gust.

Presentació

Col·loqueu el capó en un plat i acompanyeu-lo de les verdures i una mica de julivert.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Pelador de verdures
2 cassoles





PINYA AMB TORRÓ DE XIXONA

El torró de xixona conté una elevada proporció d'ametlles. Les ametlles contenen proteïnes, hidrats de carboni, vitamines B1, B2, C, A, D i E i minerals.

Ingredients

4 talls mitjans de torró de Xixona
8 talls mitjans de pinya natural
canyella



Elaboració

- 1 Peleu i talleu la pinya a rodanxes fines.
- 2 Prepareu uns daus fins de torró.

Presentació

Col·loqueu la porció de torró al centre del plat i al voltant, les rodanxes de pinya. Podeu tirar una mica de canyella en pols per sobre la fruita.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Ganivet



SALTAT D'ESPÀRRECS I GAMBES

Aquest és un plat ràpid d'elaborar, que es pot utilitzar en dietes hipocalòriques, ja que l'espàrrec és un aliment que té un alt contingut en aigua i fibra, i se li confereixen propietats saciants i diürètiques.

Ingredients

600 g d'espàrrecs verds
300 g de gambes
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal
½ l d'aigua



Preparació prèvia

Renteu les gambes i els espàrrecs.

Elaboració

- 1 Separeu el cap de la cua de les gambes.
- 2 Separeu les potetes del cap i fregiules amb oli d'oliva fins que quedin cruixents. Afegiu-hi sal al gust. Reserveu-les.
- 3 Salteu els caps de les gambes. Afegiu-hi 300 ml d'aigua i deixeu que es redueixi. Finalment, coleu-ho, per tenir un suc. Afegiu-hi sal al gust. Reserveu-lo.
- 4 Peleu les cues de les gambes, obriu-les pel mig i salteu-les amb oli d'oliva amb els espàrrecs. Afegiu-hi sal al gust.

Presentació

En un plat fondo, col·loqueu el saltat de gambes i espàrrecs al centre del plat, i les potetes de les gambes fregides als laterals. Per sobre afegiu-hi el suc.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Paella
Colador
Ganivet



CANELONS

Si voleu aconseguir un plat més lleuger hi ha diferents opcions: substituïu la beixamel per salsa de tomàquet o bé gratineu-los simplement amb una mica de formatge ratllat per sobre. Una altra opció és fer el farcit dels canelons amb verdures.

Ingredients

12 làmines de pasta de canelons
100 g de fetge de vedella
200 g de carn magra de porc
1 ceba mitjana
1 tòfona
8 cullerades soperes plenes de formatge ratllat
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
Sal i pebre blanc

Per a la beixamel

100 g de mantega
500 ml de llet desnatada
100 g de farina
1 polsim de nou moscada ratllada
60 g formatge ratllat per gratinar

Preparació prèvia

Trossegeu la carn de porc i saleu-la.
Talleu- a trossos i enfarineu el fetge.
Peleu i picar la ceba.
Ratlleu la tòfona.

Elaboració

- 1 Bulliu la pasta dels canelons en una cassola amb aigua i sal, durant 10-15 minuts.
- 2 Escorreu les làmines de pasta i reserveu-les.
- 3 Sofregiu la carn de porc amb un raig d'oli d'oliva. Afegiu-hi el fetge tallat a trossos i enfarinat. Sofregiu-ho i reserveu-ho.
- 4 Sofregiu en una altra paella la ceba i la tòfona amb una mica de sal i oli d'oliva.
- 5 Tritureu les dues barreges anteriors. Salpebreu-ho al gust.
- 6 Munteu els canelons farcint les làmines d'aquesta barreja, enrotllant-les i col·locant-les en una plata de forn.
- 7 Prepareu la beixamel: poseu en una paella la mantega, i quan s'hagi desfet afegiu-hi la farina. Remeneu-ho amb foc baix fins que la farina agafi color.
- 8 Bulliu la llet amb la nou moscada i un pessic de pebre blanc. Afegiu-hi la farina a poc a poc, i aneu remenant-ho fins que obtingueu una salsa homogènia.
- 9 Cobriu els canelons de beixamel i formatge ratllat.
- 10 Gratineu-los durant 5-10 minuts.

Presentació

Col·loqueu 3 canelons en un plat per persona coberts per la beixamel i el formatge ratllat.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Ratlador
Ganivet
Cassola
3 paelles
Batedora
Olla petita
Plata apta per a forn



Nombre de persones: 

Temps de preparació: 

Dificultat d'elaboració: 

Valor calòric per ració: 769,13 kcal



MACEDÒNIA

La macedònia la podeu fer amb diferents fruites, depenent de l'època de l'any. Aquestes postres admeten acompanyaments per aportar més nutrients, com per exemple: afegiu-hi iogurt desnatat (per augmentar el calci de la dieta) o bé suc de taronja natural sense sucre per sobre (per augmentar el contingut de vitamina C).

Ingredients

1 poma
2 kiwis mitjans
2 mandarines mitjanes
1 taronja



Preparació prèvia

Netegeu bé la fruita.

Elaboració

Peleu i tal·leu a trossets petits i uniformes tota la fruita.

Presentació

Col·loqueu els trossets de fruita en un bol decorant-lo amb fulles de menta i alternant els colors de la fruita. Si voleu també podeu fer un suc de taronja i servir-ho tot barrejat.

Utiltatge bàsic per a l'elaboració

Bol per a postres
Espremedor de suc de taronja
Ganivet



**Diputació
Barcelona**

**Àrea d'Atenció
a les Persones**

Servei de Salut Pública
Passeig de la Vall d'Hebron 171 - Edifici Serradell Trabal - 2n A
08035 Barcelona
Telèfon 93 402 24 68
ssp.promosalut@diba.cat
www.diba.cat/salutpublica