



Receptes
fàcils i saludables

Cuina

sense

pares



@cuinasensepares
#cuinasensepares



Diputació
Barcelona

#DibaOberta

www.cuinasensepares.cat



Introducció	8
Consells per a una alimentació saludable	9
Consells per fer una compra intel·ligent	11
Consells per cuinar amb higiene i seguretat	13

Receptes	16
Salses bàsiques	17
Sopes i cremes	27
Verdures i llegums	41
Cereals	65
Ous	89
Carn	99
Peix	111
Postres i batuts	127
Propostes per a una festa	140

Terminologia	147
Taula d'equivalències	154
Índex de receptes per estacions	155
Índex d'ingredients	157

Primera edició: desembre del 2018

@ de l'edició: Diputació de Barcelona
@ dels textos: els autors
@ de les fotografies: Ago 2, iStock.com

Continguts i textos originals: Servei de Salut Pública.
Àrea d'Atenció a les Persones de la Diputació de Barcelona

Coordinació editorial: Lola Mayenco

Edició i producció: Gabinet de Premsa i Comunicació
de la Diputació de Barcelona

Disseny gràfic: Remeis de Comunicació, S.L.

Dipòsit legal: B 22258-2018

**“ Ningú neix sent
un bon cuiner:
a cuinar se n’aprèn
amb la pràctica ”**

JULIA CHILD

Et toca cuinar i estàs sol a casa?

~~~~~

Creus que cuinar és difícil?

~~~~~

Acabes fent sempre el mateix?

~~~~~

Et falten idees i sempre menges  
plats precuinats?

~~~~~

Penses que cuinar et roba
temps per fer altres coses?

~~~~~

Vols sorprendre els teus amics  
amb un plat fet per tu?

Si has respost afirmativament a alguna  
d'aquestes preguntes, segueix llegint...

**El llibre que tens a les mans  
t'anirà de primera!**

## INTRODUCCIÓ

Estàs en una etapa de la vida idònia per aprendre a alimentar-te i a cuinar de manera saludable i equilibrada. Anima't i sigues independent a la cuina. Prepara plats fàcils, ràpids i, sobretot, saludables.

A **Cuina sense pares** trobaràs informació sobre com gaudir d'una alimentació saludable i equilibrada, que t'aportarà tots els nutrients que el cos necessita per a l'activitat diària, i que aconseguiràs amb la ingesta d'aliments dels diferents grups alimentaris.

A més de presentar-te els principis de l'alimentació saludable, en aquest llibre també hem volgut donar-te alguns consells perquè sàpigues fer una bona compra així com manipular i conservar els aliments adequadament.



És hora de perdre-li  
la por a les cassoles!



**Entra a la cuina, posa't el  
davantal i prepara't per gaudir.**

## CONSELLS PER A UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE

### Quines són les característiques principals d'una alimentació saludable i equilibrada?

Una alimentació saludable i equilibrada s'aconsegueix consumint els diferents grups d'aliments amb la freqüència recomanada.

Segons la piràmide de l'alimentació equilibrada, els aliments que has de consumir més sovint són els **farinacis**. Rics en carbohidrats, l'organisme els utilitza com a font principal d'energia.

També has de prendre molta **fruita i verdura**, ja que en calen unes cinc racions per cobrir la quantitat diària recomanada de vitamines, minerals i fibra.

Igual d'important és l'**oli d'oliva**. El seu alt contingut en greixos saludables i antioxidants el fa indispensable.

De **lactis** cal prendre'n diàriament! Rics en proteïnes i calci, prendre'n dues o tres racions al dia és fonamental per a la salut dels ossos.

La **carn**, el **peix**, els **ous**, els **lle-gums** i la **fruita seca** són aliments que ens aporten les proteïnes necessàries per al creixement i el manteniment de les estructures corporals. Amb dues racions al dia n'hi ha prou.

Pel seu alt contingut en greixos poc saludables, sal i sucres simples, les begudes ensucrades, els snacks fregits, la brioixeria, les llaminadures, els embotits, els suc de bric, etc., es consideren **aliments superflus**, i s'aconsella prendre'n ocasionalment.

### Recomanacions

- **Respecta l'horari dels àpats i no te'n saltis cap dels 5.** És millor menjar poc i sovint!
- **Esmorza abans de sortir de casa.** Combina un lacti, un farinaci i una fruita.
- **És convenient que a mig matí completis l'esmorzar prenent alguna cosa.** Necessites energia per estar al 100 % i poder seguir amb la teva activitat diària.
- **Procura que en el dinar i en el sopar hi estiguin representats tots els grups d'aliments:** farinacis (arròs, pasta, patata, etc.), verdures (crues o cuites), proteïcs (carn, peix, ous, etc.) i fruita o lactis com a postres. Combina els diferents aliments entre el dinar i el sopar.
- **No t'oblidis de berenar per seguir tenint energia!** Convé que mengis un entrepà, fruita fresca, fruita seca, un iogurt, galetes, etc.
- **Controla les quantitats** de menjar que et serveixes.
- **Cuina utilitzant les diferents tècniques de cocció:** planxa, forn, papillota, microones, fregits i arrebossats, guisats, etc.
- **Tens set? Beu aigua!** N'has d'ingerir entre un litre i mig i dos litres al dia per no deshidratar-te. Especialment si fas activitat física.
- **Dona prioritat als aliments típics de cada temporada.** Et resultaran més saborosos, econòmics i nutritius.

### Un consell més

No deixis de moure't! Està demostrat que la pràctica regular d'activitat física és el millor complement d'una dieta saludable.

## CONSELLS PER FER UNA COMPRA INTEL·LIGENT

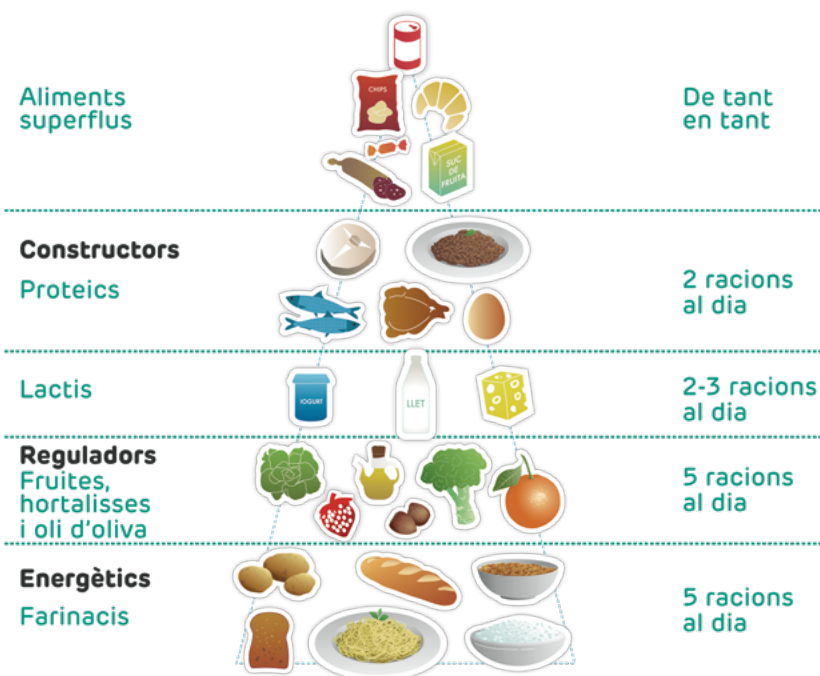
Per mantenir una alimentació saludable i equilibrada, cal que omplis el rebost i la nevera amb aliments saludables. Però abans has de planificar la compra.

### Abans d'anar a comprar

- Planifica el menú del dia o els de la setmana: saber què vols cuinar és el primer pas per fer una compra assenyada.
- Pensa quantes persones sereu en cada àpat.
- Mira el congelador, la nevera i el rebost. Per evitar el malbaratament alimentari i estalviar diners, has de saber quins aliments tens i quins et falten.
- Fes una llista dels aliments que necessites.
- Porta un cabàs o un carro i agafa bosses de roba. Si has de comprar congelats, porta també una bossa isotèrmica.
- Per evitar la compra per impuls, surt de casa sense gana. Compra només el que realment necessites.

### Mentre compres

- Treu la llista de la compra i segueix-la. No et deixis temptar per ofertes que no necessites.
- Obre bé els ulls, llegeix les etiquetes. Rebutja els aliments en males condicions i comprova les dates de caducitat i de consum preferent.
- Adquireix els aliments en aquest ordre: primer, els no peribles (duren un cert temps i no cal conservar-los en fred); tot seguit, els peribles (es fan malbé aviat i s'han de conservar en fred), i finalment, els congelats.



### Un cop a casa

Comença guardant els aliments congelats al congelador. Continua posant els aliments peribles a la nevera. I acaba deixant els aliments no peribles en un lloc sec, fresc i net, lluny dels productes de neteja i protegit d'insectes i d'altres animals.

## CONSELLS PER CUINAR AMB HIGIENE I SEGURETAT

Si vols cuinar de manera segura és important que segueixis aquests consells bàsics d'higiene i seguretat alimentària.

### Recomanacions

- Mantingues netes les superfícies de treball i els estris de cuina, abans i després d'utilitzar-los.
- Renta't les mans abans de començar a manipular els aliments, i també després de tocar aliments crus.
- Renta sempre les fruites i hortalisses, tant si les has de consumir en cru com si les has de cuinar.
- Un cop has descongelat un aliment, no el tornis a congelar.
- Descongela els aliments a la nevera, i si no tens temps, fes-ho al microones o al forn, si disposen de l'opció "Descongelar".
- Un cop cuinats, els aliments s'han de consumir de manera immediata. Si no, cal conservar-los a la nevera en recipients tancats.
- A la nevera, ordena els aliments segons els nivells de temperatura i no barregis menjar cru i cuinat.

### 10 secrets per cuinar bé una recepta

1. **Escull bé la recepta.** Com a cuiner principiant, comença seleccionant les que et semblin més senzilles.
2. **Llegeix-la!** Abans de posar-te a cuinar, cal que tinguis clar el procés d'elaboració i quins ingredients necessites.
3. **Consulta el glossari.** Si a la recepta surten paraules que no entens, llegeix les definicions abans de començar a cuinar.
4. **Prepara els ingredients.** Treu-los del rebost i la nevera, mesura'n les quantitats i talla'ls com indica la recepta.
5. **Organitza els ingredients.** Col·loca'ls seguint l'ordre d'utilització; és a dir, segons l'ordre amb què els faràs servir a la recepta.
6. **Prepara els estris de cuina.** Assegura't que disposes dels estris necessaris que indica la recepta.
7. **Recorda els consells d'higiene i seguretat alimentària.** Sense higiene la bona cuina no existeix.
8. **Segueix la recepta.** Com a mínim, el primer cop que la facis... Més endavant ja podràs improvisar i enriquir-la.
9. **Tasta i rectifica.** El gust és personal, així que no dubtis a corregir la condimentació d'un aliment si no te n'acaba d'agradar el gust.
10. **Diverteix-te.** Posa música, posa't el teu davantal preferit... i a jugar entre cassoles.

**Bon profit!**



Receptes

# Salses bàsiques

## Salsa de tomàquet



tassa



15'

Anual

### Estris



Taula de tallar



Batedora



Got de la  
batedora



Cullera i ganivet



Recipient apte per  
a microones



Paper film



Microones



Pot de vidre

### Ingredients

- 1 ceba petita, 60 g
- 1 tomàquet madur, 150 g
- oli d'oliva
- sal
- orenga

### Preparació

- 1 Pela la ceba, renta el tomàquet i talla-ho tot a trossos petits.
- 2 Posa la ceba i el tomàquet en un recipient apte per al microones, tapa-ho amb paper film i fes-ho coure durant 8 minuts a màxima potència.
- 3 Un cop cuit, posa-ho en el got de la batedora i afegeix-hi un rajolí d'oli, un pessic de sal i una mica d'orenga. Tritura-ho bé.
- 4 Aboca la salsa en un pot de vidre, tanca'l bé i guarda'l a la nevera.



### CONSELL

Si està ben tapada, una salsa de tomàquet casolana pot durar fins a quatre dies a la nevera.

# Salsa de pesto



tassa



10'

Anual

# Vinagreta clàssica



tassa



5'

Anual

Estris



Taula de tallar



Ratlladora



Cullera i ganivet



Morter



Bol petit



Pot de vidre

## Ingredients

**45 g** de formatge d'ovella molt curat o parmesà

**1** gra d'all pelat

**10** pinyons

**10** fulles d'alfàbrega fresca

**1** branca de julivert

**8** cullerades d'oli d'oliva, 120 ml

sal

**2** o **3** cullerades d'aigua molt calenta

## Preparació

- 1** Ratlla el formatge dins d'un bol petit.
- 2** En un morter, pica l'all amb els pinyons, l'alfàbrega i el julivert.
- 3** Afegeix-hi el formatge ratllat, l'oli d'oliva, un pessic de sal i dues cullerades d'aigua molt calenta i remena enèrgicament la pasta fins a aconseguir una salsa de textura homogènia i lleugerament espessa.
- 4** Aboca la salsa en un pot de vidre, tanca'l bé i guarda'l a la nevera.



### CONSELL

A l'hora de fer servir el pesto, incorpora-hi una cullerada d'aigua i la salsa et quedarà més fina.

Estris



Bol petit



Cullera

## Ingredients

**3** cullerades d'oli d'oliva

**1** cullerada de vinagre de Mòdena

sal

pebre negre

## Preparació

- 1** En un bol petit, barreja l'oli, el vinagre, un pessic de sal i una mica de pebre negre.
- 2** Remena enèrgicament amb una cullereta fins a aconseguir una vinagreta emulsionada i lleugerament espessa.



### IDEA

Compra vinagres diferents per variar el gust de la vinagreta. Prova els de poma, de sidra, de xerès, etc..

# Vinagreta de mostassa



Anual

# Vinagreta de soja



Anual

Estris



Bol petit



Cullera

## Ingredients

- 3 cullerades d'oli d'oliva
- 2 culleradets de mostassa antiga
- 2 cullerada de vinagre de Mòdena
- sal

## Preparació

- 1 En un bol petit, barreja l'oli, el vinagre, un pessic de sal i les dues culleradets de mostassa antiga.
- 2 Remena enèrgicament amb una cullereta fins a aconseguir una vinagreta emulsionada i lleugerament espessa.



### CONSELL

Utilitza vinagres suaus si no vols que el gust de la salsa sigui massa fort.

Estris



Bol petit



Cullera

## Ingredients

- 3 cullerades d'oli d'oliva
- 1 cullerada de vinagre blanc o de poma o de suc de llimona
- 1 cullerada de salsa de soja
- sal

## Preparació

- 1 En un bol petit, barreja l'oli, el vinagre, la salsa de soja i un pessic de sal.
- 2 Remena enèrgicament amb una cullereta fins a aconseguir una vinagreta emulsionada i lleugerament espessa.



### IDEA

La vinagreta de soja acompanya molt bé les verdures i les amanides.

# Maionesa



tasses



5'

Anual

# Salsa tàrtara



tasses



10'

Anual

Estris



Batedora



Got de la batedora



Pot de vidre



Cullera

## Ingredients

**2** ous

**300** ml d'oli d'oliva

**1** culleradeta de suc de llimona o de vinagre blanc

sal

pebre negre

## Preparació

- 1 En el got de la batedora, trenca-hi els ous amb molt de compte perquè no caiguin trossos de closca a dins.
- 2 Afegeix-hi l'oli, el suc de llimona, un pessic de sal i un polsim de pebre blanc, i barreja-ho amb la batedora fins a aconseguir una salsa emulsionada i lleugerament espessa.
- 3 Aboca la salsa en un pot de vidre, tanca'l bé i guarda'l a la nevera.

### CONSELL

Un cop feta, la maionesa casolana s'ha de consumir en un parell de dies.



Estris



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Bol petit



Pot de vidre

## Ingredients

**100** g de maionesa

**1** cullerada de tàperes

**2** cogombrets en vinagre, 10 g

**1/2** ceba tendra petita, 30 g

**1** branca de julivert

pebre negre

pebre blanc

sal

## Preparació

- 1 Prepara la maionesa (pàg. 22). Si et falta temps o energia, en pots fer servir de pot.
- 2 Talla les tàperes i els cogombrets a trossos petits. Pela la ceba i talla-la a daus molt petits.
- 3 Renta bé el julivert, asseca'l, treu-ne les fulles i pica-les ben fines.
- 4 En un bol petit, posa-hi la maionesa, les tàperes, els cogombrets, la ceba i el julivert, i barreja-ho tot amb una cullera.
- 5 Afegeix-hi una mica de pebre negre, un polsim de pebre blanc i un pessic de sal i remena-ho fins a aconseguir una salsa de textura irregular i espessa. Tasta-la i, si cal, rectifica'n la condimentació.
- 6 Aboca la salsa en un pot de vidre, tanca'l bé i guarda'l a la nevera.

### IDEA

La salsa tàrtara combina molt bé amb peixos i mariscs.



# Beixamel



tasses



15'

Anual

# Guacamole



tassa



5'

Anual

Estris



Fogons



Cullera



Cassó



Paella

## Ingredients

oli d'oliva

2 cullerades de farina

300 ml de llet,  
preferiblement semidesnatada

sal

nou moscada

## Preparació

- 1 Posa la llet en una olla i, quan arrenqui el bull, apaga el foc i reserva-la.
- 2 Posa una paella al foc amb l'oli d'oliva i, un cop calent, afegeix-hi la farina. Remena-ho bé amb una cullera.
- 3 Quan la farina estigui una mica torrada, afegeix-hi la llet, un pessic de sal i un polsim de nou moscada. Segueix remenant-ho enèrgicament fins a aconseguir una textura suau i fina, sense grumolls.



### IDEA

La beixamel és una salsa clàssica que pots fer servir en infinitat de plats: canelons, verdures gratinades, macarrons al forn, lasanyes, etc.

Estris



Taula de  
tallar



Forquilla, cullera  
i ganivet



Pot de  
vidre



Morter

## Ingredients

1 alvocat madur, 200 g

1/2 ceba petita, 30 g

1/2 xili serrà

1 branca de coriandre

1 culleradeta de suc de llima  
o llimona

sal

## Preparació

- 1 Pela la ceba i talla-la a daus molt petits.
- 2 Talla el xili a rodanxes petites.
- 3 Renta bé la branca de coriandre, asseca-la, treu-ne les fulles i pica-les.
- 4 Talla l'alvocat longitudinalment per la meitat, treu-ne el pinyol i, amb una cullera, retira'n la polpa.
- 5 En un bol, aixafa l'alvocat amb una forquilla i barreja'l amb la ceba, el xili i el coriandre.
- 6 Afegeix-hi el suc de llima i un pessic de sal, i barreja-ho tot fins a aconseguir una salsa de textura irregular i espessa. Tasta-la i, si cal, rectifica'n la condimentació.
- 7 Serveix el guacamole immediatament per evitar que s'enfosqueixi. Si el vols conservar, posa'l en un pot de vidre, cobreix-lo amb paper film i tanca'l bé amb la tapa; la doble protecció de film i tapa n'impedeix l'oxidació. Guarda'l a la nevera.



### IDEA

El guacamole combina molt bé amb amanides.

Sopes  
i cremes



## Estris



Taula de tallar



Batedora



Cullera i ganivet



Nevera



Olla

## Ingredients

**3** tomàquets madurs, 400 g

**1** pebrot verd petit, 80 g

**1** cogombre petit, 80 g

**1** gra d'all

**50** g de pa sec,  
sense la crosta

**2** gots d'aigua freda, 400 ml

**1** cullerada d'oli d'oliva

**1** culleradeta de vinagre

sal

## Per a la guarnició

**1** tomàquet madur, 150 g

**1** cogombre mitjà, 100 g

**4** cullerades de crostons de  
pa torrat, 30 g (pots  
comprar-ne una bosseta)



## Preparació

- 1 Renta bé les verdures.
- 2 Talla els tomàquets per la meitat i treu-ne la part que uneix amb la branca.
- 3 Talla el pebrot per la meitat i treu-ne les llavors.
- 4 Pela el cogombre i l'all i fica'ls en una olla. Afegeix-hi el tomàquet, el pebrot, el pa sec, l'aigua freda, l'oli, el vinagre i la sal i tritura-ho tot amb la bateadora fins a aconseguir una textura suau i fina. Guarda l'olla tapada a la nevera com a mínim una hora.
- 5 Per a la guarnició, talla el tomàquet i el cogombre a daus petits.
- 6 En el moment de servir, treu el gaspatxo de la nevera. Tasta'l i, si cal, rectifica'l d'oli, vinagre i sal. Barreja'l amb una cullera per unificar l'aigua i la polpa.
- 7 Serveix el gaspatxo ben fred en plats sopers decorats amb els daus de tomàquet i cogombre. Presenta els crostons a part, en un plat de postres, perquè conservin les seves propietats i no es remullin massa.

## SABIES QUE...

La millor manera de refrescar-se i consumir verdura alhora són les sopes fredes. Tenen moltes vitamines i fibra!

# Gaspatxo de síndria i tomàquet

2  
persones

15'

Estiu

Estris



Taula de tallar



Batedora



Cullera i ganivet



Nevera



Olla

## Ingredients

1 tall de síndria sense llavors, 500 g  
sal

1 tomàquet madur, 150 g  
1 cullerada d'oli d'oliva

## Per a la guarnició

10 fulles de menta fresca  
2 cullerades de daus de formatge feta



## Preparació

- 1 Renta bé la síndria i el tomàquet.
- 2 Pela el tomàquet, talla'l per la meitat i treu-ne la part que uneix amb la branca.
- 3 Pela la síndria, talla-la a trossos i fica-la en una olla. Afegeix-hi el tomàquet, l'oli i la sal i tritura-ho tot amb la bateadora fins a aconseguir una textura suau i fina. Guarda l'olla tapada a la nevera com a mínim una hora.
- 4 Per a la guarnició, pica la menta.
- 5 En el moment de servir, treu el gaspatxo de la nevera. Tasta'l i, si cal, rectifica'l d'oli i sal. Barreja-ho tot amb una cullera per unificar l'aigua i la polpa.
- 6 Serveix el gaspatxo ben fred en plats sopers decorats amb els daus de formatge i la menta.

### SABIES QUE...

L'elevat contingut en aigua de la síndria la converteix en una fruita ideal per hidratar-se.

### IDEA

Si no tens síndria, pots posar-hi altres fruites: meló, poma, maduixes, etc.

Estris



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Olla



Batedora



Nevera



Broquetes

## Ingredients

1 meló cantalup, 600 g

2 mousses de iogurt natural, 140 g

sal

pebre blanc



## Preparació

- 1 Renta bé el meló i talla'l per la meitat. Amb una cullera, treu-li les llavors i buida'n la polpa. Reserva'n 6 boletes per guarnir el plat.
- 2 Posa la polpa en una olla, afegeix-hi els iogurts, la sal i el pebre i tritura-ho tot amb la batedora fins a aconseguir una textura suau i fina. Guarda l'olla tapada a la nevera com a mínim una hora.
- 3 Per a la guarnició, fes dues broquetes amb les boles de meló.
- 4 En el moment de servir, treu la sopa de meló de la nevera. Tasta-la, rectifica-la de sal i pebre i, si cal, barreja-la amb una cullera.
- 5 Serveix la sopa ben freda en copes de gelat, acompanyades de les broquetes.



### CONSELL

El meló ha de ser madur. Si no disposes de meló cantalup pots utilitzar qualsevol altra varietat.

### SABIES QUE...

Les fruites de tonalitats taronges són les més riques en betacarotè, un dels millors antioxidants per al cos!

# Vichyssoise de poma

2  
persones

25'

Tardor

Estris



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Buidador de pomes



Bol



Olla



Fogons



Batedora



Nevera

## Ingredients

2 porros mitjans, 200 g

2 pomes, 400 g

450 ml d'aigua

4 cullerades d'oli d'oliva

300 ml de llet, preferiblement semidesnatada

sal

pebre blanc

nou moscada

## Per a la guarnició

1 poma, 200 g



## Preparació

- 1 Renta bé els porros i les pomes.
- 2 Treu l'arrel i la part verda dels porros i talla'n la part blanca a rodanxes fines.
- 3 Pela les pomes, treu-ne els cors i talla-les a trossos petits.
- 4 Escalfa l'olla amb dues cullerades d'oli i, quan estigui calent, sofregeix-hi el porro durant un parell de minuts. Quan es comenci a enrossir, aboca-hi les pomes i l'aigua, tapa-ho i deixa-ho coure a foc lent uns 15 minuts.
- 5 Passat aquest temps, retira l'olla del foc i aboca-hi la llet, la resta de l'oli, un pessic de sal, una mica de pebre i un polsim de nou moscada. Tritura-ho amb la batedora fins a aconseguir una textura suau i fina, sense grumolls. Guarda l'olla tapada a la nevera com a mínim una hora.
- 6 En el moment de servir, treu la *vichyssoise* de la nevera. Tasta-la i, si cal, rectifica-la de sal, pebre i nou moscada. Si vols que la crema et quedi més lleugera, afegeix-hi aigua o llet.
- 7 Per a la guarnició, pela la poma i talla-la a daus.
- 8 Serveix la *vichyssoise* freda en plats sopers decorats amb els daus de poma i amanits amb un rajolí d'oli.

### SABIES QUE...

La *vichyssoise* de poma és una crema molt digestiva i té propietats diürètiques.

### IDEA

A més de la fruita, pots guarnir la *vichyssoise* amb uns bocins de formatge tendre o uns daus de pernil salat.

Estris



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Olla de pressió



Fogons



Batedora

## Ingredients

2 carbassons petits, 400 g

1 porro mitjà, 100 g

2 patates mitjanes, 200 g

1 got d'aigua freda, 200 ml

sal

oli d'oliva

2 formatgets cremosos, 30 g

## Per a la guarnició

4 cullerades de crostons de pa torrat, 30 g (pots comprar-ne una bosseta)



## Preparació

- 1 Renta bé les verdures.
- 2 Talla els carbassons a rodanxes i fica'ls a l'olla de pressió. Afegeix-hi el porro tallat per la meitat i trossejat, i les patates, pelades i tallades a daus. Incorpora-hi l'aigua, un pessic de sal i un rajolí d'oli. Tanca l'olla i posa-la al foc.
- 3 Quan comenci a sortir-ne el vapor, compta dos minuts. Passat aquest temps, retira l'olla del foc i deixa-la refredar uns 10 minuts.
- 4 Obre l'olla, afegeix-hi els formatgets i tritura-ho tot amb la batedora fins a aconseguir una textura suau i fina. Si vols que la crema et quedi més lleugera, afegeix-hi aigua.
- 5 Serveix la crema calenta en plats sopers decorats amb els crostons de pa.

## SABIES QUE...

Les verdures, a més de ser boníssimes, són molt riques en fibra. I la fibra és essencial en l'alimentació, ja que ajuda l'intestí a digerir i absorbir els nutrients dels aliments.

# Crema d'espínacs amb encenalls de pernil

2  
persones

30'

Hivern

Estris



Colador



Olla



Fogons



Cullera  
i ganivet



Batedora



Taula de  
tallar

## Ingredients

**400 g** d'espínacs frescos  
(pots comprar-ne una bossa)

**1** got de llet, 200 ml  
sal

## Per a la guarnició

**2** talls prims de pernil  
salat, 40 g



## Preparació

- 1 Renta bé els espínacs i escorre'ls.
- 2 Posa la llet en una olla i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi els espínacs. Deixa-ho coure uns 5 minuts.
- 3 Passat aquest temps, retira l'olla del foc, afegeix-hi un pessic de sal i tritura-ho tot amb la batedora fins a aconseguir una textura suau i fina. Si vols que la crema et quedi més lleugera, afegeix-hi llet.
- 4 Per a la guarnició, talla el pernil a tires ben primes.
- 5 Serveix la crema calenta en plats sopers decorats amb els encenalls de pernil.

## IDEA

Si saltes els encenalls de pernil salat a la paella, la crema d'espínacs et quedarà més gustosa.

Verdures  
i llegums



# Patates amb crudités i vinagreta de soja

2  
persones

30'

Primavera

Estris



Recipient apte per a microones



Paper film



Microones



Colador



Bol gran



Taula de tallar



Cullera i ganivet

## Ingredients

**2** patates mitjanes, 300 g

**1** tomàquet petit (preferiblement de branca), 100 g

**125 g** de barreja d'enciams (pots comprar-ne una bossa)

**1/2** pot petit de germinats d'alfals o d'una altra llavor, 50 g

## Per a la guarnició

**5** cullerades de vinagreta de soja

pàg. 21



## Preparació

- 1 Renta les patates sense pelar fins a treure'n tota la terra.
- 2 Posa una mica d'aigua en un recipient apte per al microones i fica-hi les patates senceres, sense pelar. Tapa-ho amb paper film i fes-ho coure durant 5 minuts a màxima potència. Comprova el punt de cocció de les patates amb un ganivet i, si no s'hi clava amb facilitat, posales al microones 1 minut més.
- 3 Deixa reposar les patates, tapades, uns 5 minuts. Passat aquest temps, treu-les del recipient i deixa-les refredar.
- 4 Renta els enciams i escorre'ls.
- 5 Prepara la vinagreta de soja (pàg. 21). Pots fer-ne servir de pot.
- 6 Talla les patates a daus, posa-les en un bol gran i amaneix-les amb la meitat de la vinagreta.
- 7 Afegeix-hi el tomàquet tallat a daus petits, la barreja d'enciams i els germinats. Rega-ho tot bé amb la resta de la vinagreta.

## SABIES QUE...

Els germinats són una excel·lent font de nutrients, ja que el procés de germinació incrementa la concentració de vitamines i minerals dels aliments. També els fa més fàcils de digerir.

# Timbal de verdures i patates

2  
persones

30'

Estiu

Estris



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Olla



Fogons



Colador

## Ingredients

1 porro, 80 g

300 g de mongetes tendres (si són congelades, 1/3 d'una bossa de quilo)

2 patates mitjanes, 200 g

sal

1 gra d'all pelat

3 cullerades soperes d'oli d'oliva



## Preparació

- 1 Talla l'arrel i la part verda del porro i renta'l bé. Renta les mongetes i talla'n les puntes.
- 2 Talla el porro en quatre trossos. Primer, per la meitat de l'amplada i, tot seguit, longitudinalment per la meitat. Talla les mongetes en trossos més petits.
- 3 Renta les patates sense pelar fins a treure'n tota la terra i pica l'all.
- 4 Posa aigua en una olla i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi un pessic de sal, l'all i les verdures.
- 5 Deixa-ho coure a foc viu uns 20 minuts, fins que les patates estiguin toves. Per comprovar el punt de cocció de les patates, punxa-les amb un ganivet.
- 6 Aboca les verdures en un colador. Pela les patates i talla-les a rodanxes gruixudes.
- 7 Agafa dos plats individuals i munta els timbals en aquest ordre: una capa de patates, una de porro i una de mongetes tendres, i així successivament fins que tinguis dues capes de cada ingredient intercalades. Amaneix els timbals amb un rajolí d'oli.

### CONSELL

Si fas servir un motlle rodó sense fons per muntar el timbal, la presentació et quedarà perfecta

# Amanida marinera

2  
persones

25'

Estiu

Estris



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Olla



Fogons



Colador



Bol gran

## Ingredients

**200 g** de mongetes tendres

**2** pastanagues petites, 100 g  
sal

**3** patates mitjanes, 300 g

**1** llauna de tonyina, 80 g

**2** cullerades de maionesa

**4** filets d'anxova, 15 g

pàg.22



## Preparació

- 1 Renta bé les mongetes. Treu-ne les puntes i talla-les a trossos petits.
- 2 Renta bé les pastanagues. Pela-les i talla-les a daus petits.
- 3 Pela les patates i talla-les a daus petits.
- 4 Posa aigua en una olla i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi un pessic de sal i les verdures.
- 5 Afegeix les patates a l'olla i deixa-ho coure tot de 15 a 20 minuts, fins que les verdures estiguin toves. Comprova'n el punt de cocció punxant les patates amb un ganivet.
- 6 Aboca les verdures en un colador i deixa que es refredin.
- 7 Prepara la maionesa (pàg. 22). Pots fer-ne servir de pot.
- 8 Posa les verdures en un bol gran, reparteix-hi la tonyina escorreguda i afegeix-hi la maionesa. Remena-ho bé perquè es barregin tots els ingredients.
- 9 Serveix l'amanida en plats individuals decorats amb dos filets d'anxova al damunt, en forma de creu.

### CONSELL

Si tens un pelador, fes-lo servir!  
Amb aquest estri, pelar pastanagues i patates és molt més ràpid i senzill.

### IDEA

Pots posar-hi altres ingredients que t'agradin: blat de moro, cogombrets, olives, etc.

# Mongetes tendres amb ou escumat

2  
persones

30'

Estiu

## Estris



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Olla



Fogons



Colador



Bol petit



Cassó



Escumadora

## Ingredients

200 g de mongetes tendres  
sal

6 cullerades  
de salsa de tomàquet

pàg.17

## Per als ous escumats

2 ous  
sal



## Preparació

- 1 Renta bé les mongetes. Treu-ne les puntes i talla-les a trossos petits.
- 2 Posa aigua en una olla i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi un pessic de sal i les mongetes. Deixa-ho coure 15 minuts.
- 3 Prepara la salsa de tomàquet (pàg. 17). Pots fer-ne servir de pot.
- 4 Quan les mongetes estiguin toves, aboca-les en un colador i reserva-les.
- 5 En un bol petit, trenca el primer ou amb molt de compte perquè no caiguin trossos de closca a dins. No l'has de batre.
- 6 Escalfa aigua en un cassó i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi un pessic de sal. Abaixa el foc i tira-hi l'ou amb cura que no es trenqui el rovell. Uns 3 minuts més tard, quan la clara estigui cuïta i el rovell es mantingui líquid, retira l'ou de l'aigua amb una escumadora. Deixa'l en un plat i fes el segon ou.
- 7 Reparteix les mongetes en plats individuals i posa-hi unes cullerades de salsa de tomàquet. Al damunt, posa-hi l'ou escumat. Si vols, pots fer un tall al rovell perquè s'escampi per sobre les verdures.

### SABIES QUE...

La mongeta tendra és un aliment que destaca perquè té poques calories i molta fibra i vitamina C.

### IDEA

Pots preparar aquest plat amb ous durs o ferrats.

# Tomàquets farçits

 2  
persones

 30'

 Estiu

Estris



Olla



Fogons



Cullera  
i ganivet



Taula de  
tallar



Bol gran



Colador



Buidador  
de boles

## Ingredients

500 ml d'aigua

sal

1 tassa d'arròs, 70 g

1 pebrot vermell petit, 70 g

1 ceba petita, 50 g

1 cogombre petit, 70 g

2 tomàquets grossos, 300 g

2 cullerades d'oli d'oliva, 20 g

1/2 pot petit de germinats  
de soja, 50 g



## Preparació

- 1 Posa l'aigua en una olla i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi un rajolí d'oli, un pessic de sal i l'arròs. Deixa-ho coure uns 15 minuts. Per evitar que l'arròs s'enganxi al fons de l'olla, remena de tant en tant amb una cullera.
- 2 Pela la ceba.
- 3 Renta bé els germinats de soja. Deixa'ls sencers.
- 4 Renta bé el pebrot, la ceba i el cogombre i talla-ho tot a daus petits de mida uniforme. Posa-ho en un bol.
- 5 Renta els tomàquets, talla'n la part que uneix amb la branca i retira'n la part de dalt per fer-ne una mena de barret. Reserva els dos barrets per tapar els tomàquets quan els hakis farcit.
- 6 Amb l'ajut d'un buidador de boles o d'una cullera, buida els tomàquets amb molta cura. Pica'n la polpa i afegeix-la al bol amb els daus de verdura.
- 7 Quan l'arròs estigui cuit, aboca'l en un colador i renta'l amb aigua de l'aixeta. Un cop colat, aboca'l en el bol de les verdures, afegeix-hi un pessic de sal i un rajolí d'oli. Remena-ho bé perquè es barregin tots els ingredients.
- 8 Farceix els tomàquets amb la barreja d'arròs i verdures, decora'ls amb els germinats, tapa'ls amb els seus barrets i deixa'ls refredar una estona a la nevera.
- 9 En el moment de servir, treu els tomàquets farcits de la nevera.

### CONSELL

Per treure la polpa dels tomàquets fes servir un buidador de boles, si en tens. Amb una cullera és més probable que n'esquincis la pell.

### IDEA

Pots afegir al farciment els ingredients que més t'agradin: gambetes, tonyina, ou dur, olives, etc.

# Amanida de cigrons

2  
persones

10'

Estiu

Estris



Taula de  
tallar



Cullera  
i ganivet



Colador



Bol gran

## Ingredients

**200 g** de cigrons cuits

**1** tomàquet madur, 150 g

**1** alvocat petit, 200 g

**50 g** de pernil salat

sal

**3** cullerades d'oli d'oliva

**1** cullerada de vinagre

**50 g** de formatge parmesà  
en encenalls



## Preparació

- 1 Aboca els cigrons en un colador i renta'ls amb aigua de l'aixeta. Deixa que s'escorrin bé.
- 2 Renta bé el tomàquet, treu-ne la part que uneix amb la branca i talla'l a daus petits.
- 3 Pela l'alvocat, treu-ne el pinyol i talla'l a daus petits.
- 4 Talla el pernil a tires ben primes.
- 5 En un bol gran, posa-hi els cigrons, el tomàquet, l'alvocat i el pernil. Amaneix-ho amb un pessic de sal, l'oli d'oliva i el vinagre. Remena-ho bé perquè es barregin tots els ingredients.
- 6 Serveix l'amanida en plats individuals decorats amb els encenalls de parmesà.

### SABIES QUE...

Aquesta amanida és una preparació tan rica en proteïnes i carbohidrats que la pots prendre tranquil·lament com a plat únic.

### IDEA

Si no t'agraden els cigrons, prepara aquesta recepta amb els teus llegums preferits: mongetes seques, llenties, etc.

# Bròquil i patates amb beixamel

2  
persones

30'

Tardor

## Estris



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Olla



Fogons



Colador



Forn



Recipient apte per a forn

## Ingredients

1/2 bròquil, 200 g

2 patates mitjanes, 200 g

aigua

1 tassa de beixamel

sal

pàg. 24



## Preparació

- 1 Renta bé les verdures.
- 2 Treu el tronc del bròquil i separa'n les flors.
- 3 Pela les patates i talla-les a trossos.
- 4 Posa aigua en una olla i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi un pessic de sal i les patates. Deixa-ho coure uns 7 minuts i afegeix-hi les flors del bròquil. Deixa-ho coure uns 8 minuts més.
- 5 Prepara la beixamel (pàg. 24). Pots fer-ne servir de pot.
- 6 Encén el gratinador del forn perquè es vagi escalfant.
- 7 Quan les verdures estiguin toves, aboca-les en un colador.
- 8 En una safata apta per al forn, distribueix les patates i el bròquil. Cobreix-ho amb la beixamel i posa-ho uns minuts a gratinar fins que la superfície es dauri.

### SABIES QUE...

El bròquil és una hortalissa rica en vitamines A i C, potassi i àcid fòlic, que ajuda a reduir el cansament.

### IDEA

Pots preparar aquesta recepta amb altres hortalisses. Amb coliflor també queda boníssima!



Estris



Taula de  
tallar



Cullera i ganivet

## Ingredients

4 cabdells d'enciam,  
200 g

6 raves, 60 g  
sal

1 tall gruixut d'un dit  
de codonyat de tres colors,  
20 g

4 cullerades d'oli d'oliva

vinagre

2 cullerades de blat de  
moro dolç, 30 g



## Preparació

- 1 Separa les fulles dels cabdells d'enciam i renta-les bé.
- 2 Renta els raves i, amb un ganivet, fes-hi uns talls petits sense arribar a baix de tot. Obre'ls com si fossin una flor.
- 3 Talla el codonyat a daus petits.
- 4 Renta els grans de blat de moro i escorre'ls.
- 5 Serveix l'amanida en plats individuals, posant les fulles dels cabdells com a base. Escampa-hi el blat de moro i reparteix-hi els raves i els daus de codonyat. Amaneix el plat amb un rajolí d'oli, un altre de vinagre i un pessic de sal.

### SABIES QUE...

L'enciam té un elevat contingut en aigua i fibra, que ajuda a disminuir la retenció de líquids. A més, és ric en vitamines i minerals.

### IDEA

Escull el vinagre que més t'agradi per amanir aquest plat. Però amb vinagre balsàmic queda genial!

# Amanida

de llenties amb arròs

2  
persones

30'

Tardor

Estris



Fogons



Olla



Taula de  
tallar



Colador



Bol gran



Cullera i ganivet



Espremedor

## Ingredients

500 ml d'aigua

sal

25 g d'arròs

1 poma golden

suc de mitja llimona

200 g de llenties cuites

50 g de pernil salat  
en encenalls

3 cullerades de vinagreta  
de mostassa

pàg.20



## Preparació

- 1 Posa l'aigua en una olla i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi un pessic de sal i l'arròs. Deixa-ho coure uns 15 minuts. Per evitar que l'arròs s'enganxi al fons de l'olla, remena amb una cullera.
- 2 Renta la poma, pela-la i talla-la a daus petits. Reserva-la en un bol gran, regada amb el suc de llimona per evitar que s'oxidi i agafi un color fosc.
- 3 Aboca les llenties en un colador i renta-les amb aigua de l'aixeta. Deixa que s'escorri bé i afegeix-les al bol amb la poma.
- 4 Prepara la vinagreta de mostassa (pàg. 20). Pots fer-ne servir de pot.
- 5 Quan l'arròs estigui cuit, aboca'l en el colador i renta'l amb aigua freda per retirar les restes de midó. Un cop colat, incorpora-ho al bol amb la poma i les llenties. Remena-ho bé perquè es barregin tots els ingredients.
- 6 Afegeix-hi els encenalls de pernil i rega-ho amb la vinagreta.

### SABIES QUE...

L'arròs aporta carbohidrats; les llenties, proteïnes d'origen vegetal, i la poma, vitamines i minerals. És una amanida molt completa!

### CONSELL

Si prefereixes servir l'amanida en plats individuals, utilitza un motlle rodó sense fons: la disposició del menjar et quedarà més bonica.

### IDEA

En lloc de poma i pernil salat, pots preparar aquest plat amb pinya i pernil dolç.

Estris



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Microones



Recipient apte per a microones

## Ingredients

4 carxofes  
4 cullerades de vinagreta clàssica  
sal  
oli d'oliva

pàg. 19



## Preparació

- 1 Talla els tronc de les carxofes, col·loca-les de cap per avall i dona-hi un cop fort contra la taula de treball perquè quedin una mica obertes.
- 2 Renta bé les carxofes.
- 3 Prepara la vinagreta clàssica (pàg. 19). Pots fer-ne servir de pot.
- 4 Posa les carxofes en un recipient apte per al microones, obre-les i tira-hi unes cullerades de vinagreta. Fes-ho coure durant 10 minuts a màxima potència. Comprova el punt de cocció de les carxofes tastant una fulla. Si no està tendra, torna a posar-les al microones un parell de minuts més.
- 5 Per potenciar-ne el gust, serveix les carxofes amanides amb un pessic de sal i un rajolí d'oli.



### SABIES QUE...

La carxofa és una hortalissa molt diürètica i afavoreix l'eliminació de toxines. També facilita la digestió, perquè té molta fibra.

### IDEA

També pots fer les carxofes al forn o a la brasa. Però al microones es couen més de pressa!

# Llenties a l'estil mallorquí

2  
persones

25'

Hivern

Estris



Colador



Taula de  
tallar



Cullera i ganivet



Fogons



Paella

## Ingredients

**400 g** de llenties cuites

**1** ceba petita, 80 g

**2** cullerades d'oli d'oliva  
sal

**8** talls prims de  
sobrassada, 40 g

aigua



## Preparació

- 1 Aboca les llenties en un colador i renta-les amb aigua de l'aixeta. Deixa que s'escorrin bé.
- 2 Pela la ceba i talla-la a trossos petits.
- 3 Escalfa la paella amb un rajolí d'oli i, quan estigui calent, afegeix-hi la ceba. Tapa la paella i deixa coure la ceba a foc lent fins que quedi transparent, uns 10 minuts. Ves remenant per evitar que es cremi.
- 4 Afegeix-hi la sobrassada i, amb una cullera de fusta, remena-la fins que es desfaci.
- 5 Incorpora les llenties a la paella amb la resta d'ingredients i tira-hi un rajolí d'aigua.
- 6 Quan estiguin calentes, tasta les llenties i, si cal, rectifica-les de sal.

### SABIES QUE...

Els llegums aporten carbohidrats complexos, fibra, vitamines i minerals. I com que són una bona font de proteïna, no cal que els acompanyis de carn ni de peix.



# Raviolis amb pesto

persones

25'

Primavera

Estris



Fogons



Olla



Colador



Cullera

## Ingredients

sal

**1** paquet de raviolis  
frescos, 250 g

**6** cullerades  
de salsa de pesto

pàg. 18

**2** cullerades de formatge  
ratllat



## Preparació

- 1** Prepara la salsa de pesto (pàg. 18). Pots fer-ne servir de pot.
- 2** Posa aigua abundant en una olla i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi un pessic de sal i els raviolis. Deixa-ho coure a foc viu el temps que recomani el paquet, uns 3 minuts.
- 3** Aboca els raviolis en un colador i refresca'ls amb aigua de l'aixeta. Deixa que s'escorrin bé i serveix-los en plats individuals.
- 4** Amaneix els raviolis amb unes cullerades de salsa de pesto i empolsa-ho amb formatge ratllat.

### SABIES QUE...

Una bona alimentació ha d'incloure aliments del grup dels farinacis, com la pasta, les patates, el pa o l'arròs. Rics en carbohidrats, aquests aliments proporcionen al cos l'energia que necessita per funcionar bé!

## Estris



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Paella



Fogons



Safata



Forn



Recipient apte per a forn

## Ingredients

**1** manat de bledes, 100 g

**2** porros mitjans, 200 g

**4** pastanagues petites, 200 g

**8** espàrrecs verds, 120 g

**2** cullerades d'oli d'oliva

sal

**6** plaques de lasanya precuïta, 70 g

**1** tassa de beixamel

pàg. 24

**2** cullerades de formatge ratllat



## Preparació

**1** Renta bé les verdures.

**2** Talla les bledes a tires primes.

**3** Treu l'arrel i la part verda del porro i talla'n la part blanca a rodanxes fines.

**4** Pela i talla les pastanagues a daus petits.

**5** Treu la part fibrosa dels espàrrecs i talla'ls a trossos petits.

**6** Escalfa la paella amb un rajolí d'oli i, quan estigui calent, afegeix-hi les verdures i un pessic de sal. Sofregeix-les fins que estiguin cuites, uns 10 minuts.

**7** En una safata, posa abundant aigua tèbia i reparteix-hi les plaques de lasanya. Separa-les bé perquè no s'enganxin i deixa-les en remull el temps que recomani el paquet, uns 10 minuts. Quan estiguin toves, estén-les al damunt d'un drap de cotó humit.

**8** Preescalfa el forn a 180 °C.

**9** Prepara la beixamel (pàg. 24). Pots fer-ne servir de pot.

**10** En un recipient apte per al forn, col·loca dues plaques de lasanya. Aboca-hi la meitat de les verdures i cobreix-ho amb dues plaques més. Afegeix-hi la resta del farcit i posa una última capa de plaques per sobre. Cobreix-ho tot amb la beixamel, empolsa-ho amb el formatge ratllat i enfora-ho 10 minuts amb escalfor a dalt i a baix. Passat aquest temps, posa el forn en posició de gratinar i deixa la lasanya uns 5 minuts més fins que el formatge es torri.

## IDEA

Pots posar una base de salsa de tomàquet casolana (pàg. 17) abans de muntar la lasanya.



# Crestes de tonyina i ou dur al forn

persones 2  
40'

Primavera

Estris



Forn



Cassó



Fogons



Taula de tallar



Forquilla, cullera i ganivet



Bol gran



Recipient apte per a forn

## Ingredients

2 ous

4 cullerades de salsa de tomàquet

2 pebrots escalivats en conserva

olives sense pinyol

1 llauna de tonyina

8 cercles de pasta per fer crestes

pàg. 17



## Preparació

- 1 Preescalfa el forn a 180 °C.
- 2 En un cassó amb aigua, posa-hi els ous sencers i, quan arrenqui el bull, deixa'ls coure durant 10 minuts.
- 3 Prepara la salsa de tomàquet (pàg. 17). Pots fer-ne servir de pot.
- 4 Talla els pebrots a tires primes i reserva-ho en un bol gran.
- 5 Pica les olives i afegeix-les al bol amb les tires de pebrot.
- 6 Escorre la tonyina, esmicola-la amb una forquilla i incorpora-la a la barreja de pebrots i olives.
- 7 Quan els ous estiguin durs, treu-los del cassó amb una cullera, refresca'ls amb aigua de l'aixeta, pela'ls i talla'ls a trossos petits. Afegeix-los al bol amb els ingredients anteriors.
- 8 Aboca-hi la salsa de tomàquet i barreja-ho tot.
- 9 En un recipient apte per al forn, distribueix els cercles de pasta i posa-hi una cullerada de farcit al centre, deixant marge al voltant. Doblega les crestes pel mig i tanca-les pressionant amb l'extrem dentat d'una forquilla per tal de segellar-les bé.
- 10 Enforna les crestes fins que agafin color, uns 15 minuts.

### SABIES QUE...

La cocció al forn és més saludable perquè no s'hi afegeixen greixos. Tot i així, si tens poc temps també pots fregir les crestes!

### CONSELL

Si vols que les crestes quedin més daurades, pinta-les per sobre amb el rovell d'un ou batut abans de ficar-les al forn.

### IDEA

Pots farcir les crestes amb els ingredients que tinguis a la nevera: pernil dolç, formatge, verdures, etc.

# Tabulé

persones

25'

Estiu

Estris



Taula de tallar



Forquilla, cullera i ganivet



Bol gran



Bol petit



Espremedor



Nevera

## Ingredients

**240** ml d'aigua tèbia

**8** cullerades de sèmola de blat, com ara búrgul o cuscús, 160 g

**2** tomàquets madurs, 200 g

**2** cebes petites, 120 g

**1** manat de julivert, 100 g

**1** manat de menta fresca, 50 g

sal

pebre negre

comí

canyella

suc de 2 llimones

**4** cullerades d'oli d'oliva, 40 g



## Preparació

- 1 Posa l'aigua tèbia en un bol petit i afegeix-hi la sèmola. Remena amb una cullera i deixa reposar la sèmola el temps que recomani el paquet, uns 10 minuts.
- 2 Renta els tomàquets, talla'ls a daus molt petits i reserva'ls en un bol gran.
- 3 Pela les cebes, talla-les en làmines fines i afegeix-les al bol amb els tomàquets.
- 4 Renta bé el julivert i la menta, asseca'ls, treu-ne les fulles i pica-les. Incorpora-ho a la barreja de tomàquets i cebes i amaneix-ho amb un pessic de sal, una mica de pebre negre, un polsim de comí i un altre de canyella.
- 5 Quan la sèmola hagi absorbit l'aigua i estigui tova, escorre-la i remena-la bé amb una forquilla perquè se'n separin els grans.
- 6 Afegeix la sèmola al bol amb els ingredients anteriors, tira-hi el suc de llimona i l'oli d'oliva i barreja-ho tot bé. Tasta l'amanida i, si cal, rectifica'n la condimentació. Deixa-ho refredar una estona a la nevera.
- 7 Serveix el tabulé en plats individuals decorats amb unes quantes fulles de julivert i menta.

### SABIES QUE...

El búrgul és un blat precuinat al vapor que s'empra molt en la gastronomia del Pròxim Orient.

### CONSELL

Si no t'agraden els plats massa condimentats, no posis tantes espècies al tabulé. I si el problema és l'acidesa, afegeix-hi només el suc d'una llimona.

### IDEA

Pots afegir-hi panses o alguna fruita seca dolça, que li donarà un toc molt interessant!

# Espaguetis integrals amb verdures

persones

30'

Estiu

Estris



Taula de tallar



Fogons



Pelador



Paella



Cullera i ganivet



Olla



Bol gran



Colador

## Ingredients

**1/2** carbassó petit, 100 g

**1** pastanaga mitjana, 100 g

**2** cullerades d'oli d'oliva

sal

**160** g d'espaguetis integrals

orenga



## Preparació

- 1 Renta bé el carbassó i talla'l a tires llargues i primes.
- 2 Pela la pastanaga i talla-la a tires llargues i primes.
- 3 Escalfa la paella amb un rajolí d'oli i, quan estigui calent, sofregeix-hi la pastanaga durant un parell de minuts. Tot seguit, afegeix-hi el carbassó i un pessic de sal. Deixa coure les verdures fins que estiguin toves.
- 4 Posa aigua abundant en una olla i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi un pessic de sal i els espaguetis. Deixa'ls coure a foc viu el temps que recomani el paquet, uns 10 minuts.
- 5 Aboca els espaguetis en un colador i posa'ls en un bol amb una mica d'oli. Incorpora-hi les verdures i remena-ho tot bé perquè es barregin els ingredients.
- 6 Serveix la pasta en plats individuals decorats amb un polsim d'orenga.

### SABIES QUE...

Els espaguetis integrals són molt semblants de gust als blancs, però aporten més fibra, vitamines i minerals. Ideals per a una dieta sana!

### IDEA

Prova aquesta recepta amb altres ingredients com ceba, pebrot, albergínia, xampinyons, etc.

# Quiche de pollastre i carbassó

2  
persones

45'

Estiu

Estris



Fogons



Forn



Microones



Bol apte per a microones



Bol gran



Motlle apte per a forn



Paella



Taula de tallar



Forquilla, cullera i ganivet



Escuradents

## Ingredients

1 pit de pollastre desossat

1/2 carbassó petit, 100 g

1 ceba mitjana, 100 g

2 ous

oli d'oliva

250 ml de llet, preferiblement semidesnatada

2 cullerades de formatge parmesà ratllat

1 làmina de pasta brisa (pots comprar-ne un paquet)

sal

pebre blanc



## Preparació

- 1 Preescalfa el forn a 200 °C.
- 2 Treu la pasta brisa de la nevera i deixa-la reposar fins que es pugui estendre amb facilitat, sense trencar-se, uns 20 minuts.
- 3 Pela la ceba i talla-la en làmines fines.
- 4 Renta bé el carbassó i talla'l a daus petits.
- 5 Posa les hortalisses en un recipient apte per al microones i afegeix-hi un rajolí d'oli i un pessic de sal. Tapa-les amb paper film i fes-les coure durant 10 minuts a potència mitjana. Comprova el punt de cocció de les verdures amb un ganivet i, si no estan toves, posa-les al microones 1 minut més.
- 6 Talla el pit de pollastre a daus petits.
- 7 Escalfa la paella amb un rajolí d'oli. Quan estigui calent, sofregix-hi el pollastre amb un pessic de sal fins que s'enrosseixi. Apaga el foc i reserva el pollastre.
- 8 Cobreix el motlle amb la làmina de pasta brisa. Amb una forquilla, punxa-la diverses vegades per evitar que s'infl mentre es cou. Enforma-la a 180 °C durant 10 minuts.
- 9 En un bol gran, trenca-hi els ous amb molt de compte perquè no caiguin trossos de closca a dins. Bat els ous amb una forquilla i aboca-hi la llet.
- 10 Incorpora-hi les hortalisses cuites, el pollastre enrossit i el formatge ratllat. Tira-hi un pessic de sal i una mica de pebre i remena-ho tot bé perquè es barregin els ingredients.
- 11 Quan la pasta brisa estigui cuita, treu-la del forn i aboca-hi el farcit de pollastre i hortalisses. Torna a enfomar-la a 180 °C durant 15 minuts més.
- 12 Passat aquest temps, comprova el punt de quallat del farcit clavant-hi un escuradent al centre: si surt net, pots treure la quiche. Però si n'hi queden restes, enforna-la uns minuts més.
- 13 Deixa refredar la quiche uns 10 minuts abans de treure-la del motlle.

### SABIES QUE...

Aquest plat aporta proteïnes del pollastre i dels ous, vitamines i minerals de les hortalisses i carbohidrats de la pasta. És molt complet a nivell nutricional!

### CONSELL

Si vols que la quiche no s'enganxi al motlle, folra'n el fons amb paper vegetal abans d'estendre-hi la làmina de pasta.

### IDEA

Pots farcir la quiche amb els ingredients que més t'agradin: espinacs, patata, xampinyons, pernil, etc.

# Arròs salvatge amb calamars

persones

30'

Estiu

Estris



Olla



Fogons



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Colador

## Ingredients

2 tasses d'arròs salvatge,  
200 g

3 calamars mitjans, 250 g

4 cullerades d'oli  
d'oliva

1 gra d'all

2 branques de julivert

sal



## Preparació

- 1 Posa aigua en una olla i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi un pessic de sal i l'arròs. Deixa'l coure el temps que recomani el paquet, uns 20 minuts. Per evitar que l'arròs s'enganxi al fons de l'olla, remena amb una cullera.
- 2 Mentre l'arròs bull, renta bé els calamars i talla'ls a rodanxes o a tires.
- 3 Pela i pica l'all.
- 4 Renta bé el julivert, asseca'l, treu-ne les fulles i pica-les ben fines.
- 5 Escalfa la paella amb l'oli i, quan estigui calent, sofregeix-hi els calamars amb un pessic de sal fins que s'enrosseixin. Afegeix-hi l'all i el julivert.
- 6 Quan l'arròs estigui cuit, aboca'l en un colador i afegeix-lo a la paella amb els calamars. Remena-ho tot bé perquè es barregin els ingredients. Tapa la paella i deixa coure l'arròs un parell de minuts més.
- 7 Serveix l'arròs en plats individuals decorats amb unes fulles de julivert i amanits amb un rajolí d'oli.

### IDEA

Si prefereixes un arròs negre pots afegir una llauna de calamars amb tinta.

## Estris



Forn



Taula de  
tallar



Cullera i ganivet



Recipient apte  
per a forn

## Ingredients

5 cullerades  
de salsa de tomàquet **pàg. 17**

3 xampinyons, 50 g

4 talls prims  
de pernil cuit, 50 g

2 bases de pizza, 250 g

100 g de formatge  
mozzarella ratllat

orenga



## Preparació

- 1 Preescalfa el forn a 200 °C.
- 2 Prepara la salsa de tomàquet (pàg. 17). Pots fer-ne servir de pot.
- 3 Talla el pernil a tires ben primes.
- 4 Renta els xampinyons fins a treure'n tota la terra i talla'ls a làmines fines.
- 5 Escampa la salsa per sobre les bases de pizza i afegeix-hi un polsim d'orenga. Distribueix-hi el pernil, els xampinyons i la mozzarella.
- 6 Enforna la pizza a 180 °C fins que es fongui bé el formatge, uns 10 minuts.

### IDEA

Pots fer les pizzes amb els ingredients que més t'agradin, però n'apreciaràs més els gustos si et limites a la salsa principal i dos o tres ingredients.

# Noodles amb bolets i pollastre

2  
persones

20'

Tardor

Estris



Taula de tallar



Fogons



Cullera i ganivet



Cassola



Olla



Colador



Pinces

## Ingredients

1 pit de pollastre desossat

4 cullerades d'oli d'oliva  
sal

pebre negre

150 g de bolets  
saltats en conserva

250 g de *noodles*

julivert



## Preparació

- 1 Talla el pit de pollastre a daus d'uns 2 cm.
- 2 Escalfa la cassola amb l'oli i, quan estigui calent, sofregeix-hi el pollastre amb un pessic de sal fins que s'enrosseixi. Afegeix-hi una mica de pebre negre.
- 3 Afegeix els bolets a la cassola on hi ha el pollastre. Remena-ho tot bé perquè es barregin els ingredients i sofregeix-ho un parell de minuts més.
- 4 Posa aigua abundant en una olla a foc viu i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi un pessic de sal i els *noodles*. Tot seguit, treu l'olla del foc i deixa reposar la pasta el temps que recomani el paquet, uns 3 minuts.
- 5 Aboca els *noodles* en un colador i afegeix-los a la cassola amb el pollastre i els bolets. Remena-ho tot bé perquè es barregin els ingredients i tasta-ho. Si cal, rectifica-ho de sal i pebre.
- 6 Serveix la pasta en plats individuals decorats amb unes fulles de julivert picades.

### CONSELL

Fes servir unes pinces per afegir la pasta a la cassola i per emplatar. Així evitaràs que els noodles es trenquin!

### IDEA

Si n'és temporada, pots aprofitar i utilitzar bolets frescos, que són més gustosos.

# Risotto de pollastre i bròquil

2  
persones

35

Tardor

Estris



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Fogons



Olla



Escumadora



Paella



Cassola



2 plats

## Ingredients

200 g de bròquil  
sal

1 ceba petita, 60 g

1 pit de pollastre desossat

2 cullerades d'oli d'oliva

500 ml de brou de pollastre

2 tasses d'arròs, 140 g

2 cullerades de formatge  
parmesà ratllat



## Preparació

- 1 Renta bé el bròquil, treu-ne el tronc i talla'n les flors a trossos petits.
- 2 Posa aigua en una olla i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi un pessic de sal i les flors del bròquil. Deixa-ho coure uns 10 minuts.
- 3 Pela la ceba i talla-la a daus molt petits.
- 4 Talla el pit de pollastre a daus petits.
- 5 Quan les flors del bròquil estiguin toves, treu-les amb una escumadora i reserva-les en un plat.
- 6 Escalfa la paella amb un rajolí d'oli. Quan estigui calent, sofregeix-hi el pollastre amb un pessic de sal fins que s'enrosseixi. Treu el pollastre i reserva'l en un plat.
- 7 En una cassola, afegeix-hi un rajolí d'oli i sofregeix la ceba fins que comenci a daurar-se, uns 5 minuts.
- 8 Tira-hi el brou i, quan bulli, afegeix-hi l'arròs. Deixa-ho coure tot a foc lent uns 15 minuts, remenant de tant en tant i vigilant que el brou no es consumeixi completament: l'arròs ha de quedar cremós, no sec.
- 9 Quan l'arròs estigui cuit, afegeix-hi el bròquil, el pollastre i el formatge. Remena-ho bé perquè es barregin tots els ingredients i deixa-ho coure un minut més.
- 10 Serveix el *risotto* calent en plats individuals.

### SABIES QUE...

El *risotto* es pot fer servir com a plat únic, ja que conté un farinaci, l'arròs, que aporta energia; una hortalissa, el bròquil, que és font de vitamines, minerals i fibra, i una carn, el pollastre, que té moltes proteïnes.

### CONSELL

Si vols que el plat et quedi encara més bonic, el pots presentar amb una mica més de formatge ratllat, un polsim de pebre negre i unes fulles de julivert picades.

### IDEA

Les possibilitats de preparació del *risotto* són molt variades. Pots afegir-hi qualsevol altra verdura que t'agradi, com ara carbassó, pebrot, carxofes, pastanagues, etc.

# Espaguetis a la carbonara

persones 2  
35'

Hivern

Estris



Olla



Fogons



Cullera i ganivet



Taula de tallar



Paella



Colador



Bol gran

## Ingredients

sal

3 cullerades d'oli d'oliva

180 g d'espaguetis

1 ceba petita, 60 g

5 llonzes fines de bacó, 60 g

3 cullerades de crema de llet, 60 ml

2 cullerades de formatge parmesà ratllat



## Preparació

- 1 Posa aigua abundant en una olla i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi un pessic de sal, un rajolí d'oli i els espaguetis. Deixa'ls coure a foc viu el temps que recomani el paquet, uns 10 minuts.
- 2 Pela la ceba i talla-la en làmines fines.
- 3 Escalfa la paella amb un rajolí d'oli i, quan estigui calent, afegeix-hi la ceba i deixa-la coure a foc mitjà fins que s'enrosseixi.
- 4 Talla el bacó a tires ben primes i afegeix-lo a la paella amb la ceba. Remena-ho bé perquè es barregin els ingredients i deixa-ho coure tot un parell de minuts més remenant de tant en tant.
- 5 Quan el bacó estigui enrossit, afegeix-hi un pessic de sal i aboca-hi la crema de llet. Deixa reduir la salsa uns segons a fi que se'n concentrin els sabors.
- 6 Quan els espaguetis estiguin cuits, aboca'ls en un colador i deixa que s'escorri bé.
- 7 Posa la pasta en un bol gran, afegeix-hi la salsa i remena-ho bé perquè es barregin tots els ingredients.
- 8 Serveix la pasta en plats individuals empolsats amb el formatge ratllat.

### SABIES QUE...

Las pasta és rica en hidrats de carboni d'absorció lenta, molt recomanables per als esportistes.

### IDEA

Pots utilitzar espaguetis integrals o varietats com espaguetis de tomàquet, de verdures, de tinta...



## Estris



Taula de tallar



Forquilla, cullera i ganivet



Recipient apte per a microones



Paper film



Bol gran



Pinzell



Motlle rodó apte per a microones



Plat



Microones

## Ingredients

1 patata mitjana, 100 g

1 ceba mitjana, 100 g

1 carbassó petit, 200 g

oli d'oliva

sal

3 ous

2 cullerades de formatge pamesà ratllat



## Preparació

- 1 Pela la patata i la ceba i renta-les bé.
- 2 Renta bé el carbassó.
- 3 Talla les verdures a daus petits de mida uniforme i posa-les en un recipient apte per al microones. Afegeix-hi un rajolí d'oli i un pessic de sal.
- 4 Tapa el recipient amb paper film i fes coure les verdures durant 6 minuts a potència mitjana. Passat aquest temps, remena-les i, si no estan toves, posa-les al microones uns 3 minuts més.
- 5 En un bol gran, trenca-hi els ous amb molt de compte perquè no caiguin trossos de closca a dins.
- 6 Bat els ous amb una forquilla, tira-hi un pessic de sal i afegeix-hi el formatge ratllat.
- 7 Remena-ho bé perquè el formatge es barregi amb els ous batuts i afegeix-hi les verdures cuites. Torna a remenar-ho perquè es barregin tots els ingredients.
- 8 Amb l'ajut d'un pinzell, unta el motlle amb una mica d'oli i aboca-hi la barreja. Posa-ho al microones i fes-ho coure durant 8 minuts a potència mitjana.
- 9 Amb l'ajut d'un plat, gira la truita.

### SABIES QUE...

La truita aporta vitamines de les hortalisses, proteïnes de la clara d'ou i greixos saludables del rovell.

### IDEA

Pots acompanyar la truita amb canonges i pa amb tomàquet.



# Ous al plat amb pèsols

persones

25'

Primavera

Estris



Fogons



Forn



Olla



Cullera



Cassoletes individuals aptes per a forn



Colador

## Ingredients

2 grapats de pèsols frescos (pots comprar-ne de congelats)

1 cullerada d'oli d'oliva

4 ous

5 cullerades de salsa de tomàquet

pàg. 17

sal



## Preparació

- 1 Preescalfa el forn a 200 °C.
- 2 Posa aigua en una olla i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi un pessic de sal i els pèsols. Deixa'ls coure uns 5 minuts.
- 3 Prepara la salsa de tomàquet (pàg. 17). Pots fer-ne servir de pot.
- 4 Quan els pèsols estiguin cuits, aboca'ls en un colador.
- 5 A cada cassoleta, posa-hi unes cullerades de salsa de tomàquet. Cobreix-ho amb els pèsols i trenca-hi els ous amb molt de compte perquè no caiguin trossos de closca a dins. Tira-hi un rajolí d'oli.
- 6 Enforna les cassoletes uns 10 minuts, fins que qualli la clara dels ous, però el rovell es mantingui tou.

### IDEA

Pots servir els ous acompanyats amb unes llesques primes de pa.

# Ous remenats amb tomàquet

persones

25'

Estiu

Estris



Fogons



Paella



Ratlladora



Cullera



Cassó



Bol petit



Plat



Torradora

## Ingredients

3 tomàquets madurs, 300 g

1 cullerada d'oli d'oliva

sucre

sal

alfàbrega seca

3 ous

2 llesques de pa de pagès



## Preparació

- 1 Renta bé els tomàquets, talla'ls per la meitat i ratlla'ls dins d'un plat fins que en quedi només la pell.
- 2 Escalfa el cassó amb un rajolí d'oli i, quan estigui calent, afegeix-hi el tomàquet. Tira-hi un polsim de sucre per treure l'acidesa al tomàquet, un pessic de sal i una mica d'alfàbrega seca. Deixa-ho coure a foc lent uns 5 minuts i, passat aquest temps, reserva el sofregit en un bol petit.
- 3 Trenca els ous en un bol petit amb molt de compte perquè no caiguin trossos de closca a dins. No els has de batre.
- 4 Escalfa la paella amb un rajolí d'oli d'oliva i, quan estigui calent, posa-hi els ous. Tira-hi un pessic de sal i remena-ho amb una cullera, sense parar i a foc molt lent.
- 5 Quan els ous comencin a espessir-se, aboca-hi el sofregit de tomàquet. Segueix remenant sense parar fins a aconseguir una textura cremosa.
- 6 Torra les llesques de pa.
- 7 Serveix els ous remenats en plats individuals, posant el pa de pagès com a base.

### IDEA

Pots substituir l'alfàbrega per l'herba aromàtica que més t'agradi.

## Estris



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Bol petit



Fogons



Cassó

## Ingredients

2 ous

2 cullerades de maionesa

1 llauna de tonyina

2 pebrots escalivats en conserva

canonges

ruca

pàg.22



## Preparació

- 1 En un cassó amb aigua, posa-hi el ous sencers i, quan arrenqui el bull, deixa'ls coure durant 10 minuts.
- 2 Passat aquest temps, treu-los del cassó amb una cullera, refresca'ls amb aigua de l'aixeta i pela'ls. Talla'ls longitudinalment per la meitat i, amb compte, separa els rovells de les clares.
- 3 Prepara la maionesa (pàg. 22). Pots fer-ne servir de pot.
- 4 En un bol petit, barreja els rovells amb la maionesa i la tonyina escorreguda. Remena-ho bé perquè es barregin tots els ingredients. Amb l'ajut d'una cullera, farceix les clares d'ou amb la barreja.
- 5 Talla els pebrots a tires primes.
- 6 Renta bé els canonges i la ruca.
- 7 Agafa dos plats individuals i posa-hi una base de canonges i ruca. Al damunt, presenta-hi els ous farcits decorats amb les tires de pebrot.



### SABIES QUE...

L'ou és un aliment molt complet. La clara és rica en proteïna i el rovell aporta greixos saludables, vitamines i minerals.

### IDEA

Com a base del plat, pots fer servir el tipus d'enciam que més t'agradi.



# Pit de gall dindi amb mutàbal

## Estris



Espremedor



Taula de tallar



Forquilla, cullera i ganivet



Recipient apte per a microones



Microones



Batedora



Got de la batedora



Nevera



Fogons



Paella



Torradora



Pinces

## Ingredients

2 pits de gall dindi desossats

sal

llesques de pa

oli d'oliva

### Per al mutàbal

1 albergínia

1/2 gra d'all pelat

2 cullerades de tahina

2 cullerades d'oli d'oliva

suc d'una llimona

sal

comí

sèsam



## Preparació

- 1 Renta l'albergínia i treu-ne la part superior verda. Talla-la longitudinalment per la meitat i fes-ne uns talls transversals a la polpa.
- 2 Posa l'albergínia en un recipient apte per al microones i fes-la coure durant 5 minuts a màxima potència. Comprova'n el punt de cocció amb un ganivet i, si no està tova, deixa-la al microones un minut més.
- 3 Amb una cullera, retira la polpa de l'albergínia i posa-la en el got de la batedora.
- 4 Afegeix-hi l'all, la tahina, l'oli, el suc de llimona, un pessic de sal i un polsim de comí. Tritura-ho amb la batedora fins a aconseguir una pasta de textura homogènia i lleugerament espessa. Guarda el puré de mutàbal tapat a la nevera.
- 5 Talla els pits de gall dindi a filets prims.
- 6 Escalfa la paella sense oli i, quan estigui molt calenta, posa-hi els filets. Quan es comencin a enrossir, gira'ls amb unes pinces i salta'ls de l'altre costat. Un cop cuits, afegeix-hi la sal.
- 7 Torra les llesques de pa.
- 8 Serveix els filets de gall dindi en plats individuals amanits amb un rajolí d'oli. Acompanya-ho amb unes llesques de pa untades amb mutàbal i decorades amb llavors de sèsam.

### SABIES QUE...

L'albergínia conté potents antioxidants que ajuden a prevenir l'envelliment.

### IDEA

Si vols que el mutàbal et quedi encara més bo, presenta'l amb un polsim de pebre vermell, uns granets de magrana, uns trossets de nous i unes fulles de julivert picades.

# Fajitas

mexicanes de pollastre  
amb nachos i guacamole

Estris



Taula de  
tallar



Cullera i ganivet



Fogons



2 Paelles

## Ingredients

1 pebrot verd mitjà, 70 g

1 pebrot vermell petit, 70 g

1 ceba tendra mitjana, 70 g

1/2 bitxo

sal

pebre

2 pits de pollastre desossat

2 cullerades d'oli d'oliva

4 *tortillas* mexicanes  
de blat de moro

4 cullerades de guacamole

100 g de *nachos*

pàg.25



## Preparació

- 1 Renta els pebrots, talla'ls per la meitat i treu-ne les llavors. Talla'ls a tires primes.
- 2 Pela la ceba i talla-la en làmines fines.
- 3 Talla el bitxo a rodanxes petites.
- 4 Talla el pollastre a tires primes.
- 5 Escalfa la paella amb un rajolí d'oli. Quan estigui calent, afegeix-hi els pebrots, la ceba i el bitxo. Tira-hi un pessic de sal i una mica de pebre i sofregeix-ho a foc lent durant un parell de minuts.
- 6 Incorpora-hi el pollastre i deixa-ho coure fins que estigui al punt. Rectifica-ho de sal i pebre i, si t'agrada el picant, posa-hi més bitxo.
- 7 Prepara la salsa de guacamole (pàg. 25). Pots fer-ne servir de pot.
- 8 En una altra paella sense oli, escalfa-hi les *tortillas* de blat de moro durant 5 segons per cada banda. Posa-hi un parell de cullerades de farcit de pollastre per sobre i doblega-les pel mig.
- 9 Serveix les *fajitas* en plats individuals acompanyades d'unes cullerades de guacamole i un grapat de *nachos*.

### CONSELL

Vigila amb el bitxo!  
És una espècie de pebrot  
molt picant.

### IDEA

Amb carn de vedella o de porc,  
les *fajitas* també queden molt bones.

# Conill amb salsa de mostassa

Estris



Fogons



Paella



Pinces



Plat



Taula de  
tallar



Cullera i ganivet

## Ingredients

1 cullerada d'oli d'oliva

4 talls de conill, 200 g  
sal

1 ceba mitjana, 150 g

9 xampinyons, 90 g

2 cullerades de  
mostassa antiga



## Preparació

- 1 Escalfa la paella amb un rajolí d'oli i, quan estigui calent, afegeix-hi els talls de conill i un pessic de sal. Tapa la paella i deixa coure la carn fins que es comenci a enrossir.
- 2 Amb unes pinces, gira el conill i deixa'l coure fins que la carn estigui ben tendra. Treu-ne els talls i reserva'ls en un plat.
- 3 Pela la ceba i talla-la a la juliana.
- 4 Renta els xampinyons fins a treure'n tota la terra i talla'ls a làmines fines.
- 5 Tira la ceba a la mateixa paella on has fet el conill. Deixa-la coure, tapada i a foc lent, fins que quedi transparent, uns 10 minuts. Incorpora-hi els xampinyons i torna a tapar la paella.
- 6 Quan els xampinyons estiguin cuits, afegeix-hi els talls de conill i la mostassa. Remena-ho bé amb una cullera perquè es barregin tots els ingredients. Tasta la salsa i, si cal, rectifica-la de sal.
- 7 Serveix els talls de conill en plats individuals acompanyats d'unes cullerades de salsa.

### SABIES QUE...

La carn de conill aporta proteïnes d'alta qualitat i pocs greixos. És molt saludable!

### IDEA

Pots elaborar aquest plat amb qualsevol altre tipus de carn blanca, per exemple, gall dindi, pollastre...

# Botifarra

esparracada amb bròquil

Estris



Colador



Taula de  
tallar



Forquilla, cullera  
i ganivet



Olla



Bol petit



Fogons



Paella



Pinces



Escumadora

## Ingredients

**120 g** de mongetes  
seques cuites

**200 g** de bròquil

sal

**2** cullerades d'oli d'oliva

**2** botifarres, 250 g



## Preparació

- 1 Aboca les mongetes en un colador i renta-les amb aigua de l'aixeta. Deixa que s'escorri bé.
- 2 Renta bé el bròquil, treu-ne el tronc i talla'n les flors a trossos petits.
- 3 Posa aigua en una olla i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi un pessic de sal i les flors del bròquil. Deixa-ho coure fins que les flors del bròquil estiguin toves, uns 10 minuts. Treu-les amb una escumadora i reserva-les en un bol.
- 4 Amb un ganivet, obre les botifarres per la meitat sense acabar de tallar-les del tot. Aixafa-les amb l'extrem dentat d'una forquilla perquè es cugin millor.
- 5 Escalfa la paella amb un rajolí d'oli i, quan estigui calent, afegeix-hi les botifarres i un pessic de sal. Quan comencin a enrossir-se, gira-les amb unes pinces i salta-les de l'altre costat fins que estiguin al punt, uns 5 minuts. Treu les botifarres i reserva-les en un plat.
- 6 A la mateixa paella, fes-hi les mongetes i el bròquil. Tira-hi un pessic de sal i sofregeix-ho tot durant un parell de minuts.
- 7 Serveix les botifarres en plats individuals acompanyades amb la barreja de mongetes i bròquil i amanides amb un rajolí d'oli.

### SABIES QUE...

Les mongetes són riques en fibra i proteïna i aporten energia de llarga durada.

# Mandonguilles amb cigrons

Estris



Fogons



Cassó



Cullera



Colador

## Ingredients

**400 g** de cigrons cuits

**2** cullerades de salsa de tomàquet

pàg. 17

**4** cullerades d'oli d'oliva

**8** mandonguilles, 150 g sal

**200 ml** de brou



## Preparació

- 1 Aboca els cigrons en un colador i renta'ls amb aigua de l'aixeta. Deixa que s'escorrin bé.
- 2 Prepara la salsa de tomàquet (pàg. 17). Pots fer-ne servir de pot.
- 3 Escalfa la cassola amb l'oli i, quan estigui calent, sofregeix-hi les mandonguilles fins que s'enrosseixin.
- 4 Afegeix-hi la salsa de tomàquet i els cigrons. Remena-ho bé amb una cullera perquè es barregin tots els ingredients.
- 5 Aboca-hi el brou i deixa-ho coure a foc lent uns 15 minuts, remenant de tant en tant i vigilant que el brou no es consumeixi completament.
- 6 Serveix les mandonguilles en plats individuals acompanyades d'unes cullerades de cigrons.

### IDEA

Pots utilitzar brou de carn, de pollastre o vegetal. El plat quedarà molt gustós amb qualsevol d'ells.



## Estris



Plat



Cassola



Fogons



Pinces



Escumadora



2 cassons



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Ratladora



Colador



Bol petit

## Ingredients

2 cullerades de farina

sal

2 talls de lluç fresc

4 cullerades d'oli d'oliva

2 ous

50 g de pèsols frescos  
(pots comprar-ne de congelats)

1/2 ceba

1 llauna d'escopinyes

4 espàrrecs blancs en conserva

2 branques de julivert



## Preparació

- 1 Posa la farina en un plat.
- 2 Sala els talls de lluç i enfarina'ls lleugerament pels dos costats. Espolsa'n l'excés de farina amb els dits.
- 3 Escalfa la cassola amb l'oli i, quan estigui molt calent, posa-hi el lluç. Si els talls tenen pell, cou-los primer del costat de la carn.
- 4 Quan es comencin a enrossir, gira'ls. La pell del tall ha de quedar per sota.
- 5 Un cop fregits pels dos costats, treu els talls amb una escumadora i reserva'ls en un plat. Guarda també la cassola amb l'oli.
- 6 En un cassó amb aigua, posa-hi els ous sencers i, quan arrenqui el bull, deixa'ls coure durant 10 minuts. Passat aquest temps, treu-los del cassó amb l'escumadora, refresca'ls amb aigua de l'aixeta, pela'ls i talla'ls longitudinalment a quarts. Reserva'ls.
- 7 Posa aigua en un altre cassó i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi un pessic de sal i els pèsols. Deixa'ls coure uns 5 minuts.
- 8 Pela la ceba i ratlla-la dins d'un plat petit.
- 9 Obre la llauna de les escopinyes i escorre-les reservant-ne l'aigua.
- 10 Obre la conserva d'espàrrecs i escorre'ls reservant-ne l'aigua.
- 11 Quan els pèsols estiguin cuits, treu-los amb l'escumadora i reserva'ls en un bol petit.
- 12 A la mateixa cassola on has fet el lluç, afegeix-hi la ceba. Fregeix-la fins que quedi daurada, uns 5 minuts. Tira-hi dues cullerades de farina i remena-ho bé amb una cullera.
- 13 Aboca-hi l'aigua de les escopinyes i unes cullerades de l'aigua dels espàrrecs.
- 14 Afegeix-hi els talls de lluç, els pèsols, les escopinyes, els espàrrecs i els ous i, quan arrenqui el bull, deixa-ho coure uns 5 minuts. Tasta la salsa i, si cal, rectifica-la de sal.
- 15 Pica el julivert i afegeix-lo al damunt. Remena suaument amb una cullera.
- 16 Serveix els talls de lluç en plats individuals acompanyats de la salsa.

### IDEA

Si no pots fer la recepta amb peix fresc, no et preocupis. Amb lluç congelat també et quedarà molt gustosa i les propietats nutricionals són les mateixes.

### SABIES QUE...

El lluç té una carn blanca i magra baixa en greix.

# Seitons arrebossats

## Estris



Taula de tallar



Ganivet



Plat



Paper de cuina



Fogons



Paella



Escumadora

## Ingredients

12 seitons frescos

farina

sal

oli d'oliva

cirerols

canonges



## Preparació

- 1 Renta els seitons. Amb els dits, treu-ne els caps i els budells i, amb l'ajut d'un rajolí d'aigua, separa la carn de l'espina. Col·loca'n els filets en un plat amb paper de cuina i deixa que s'assequin.
- 2 Posa farina en un plat.
- 3 Sala i enfarina lleugerament els filets de seitons pels dos costats. Espolsa'n l'excés de farina amb els dits.
- 4 Escalfa la paella amb oli abundant. Quan estigui molt calent, posa-hi els filets en petites quantitats. No en fregeixis molts de cop, per evitar que l'oli es refredi. Quan es comencin a enrossir, gira'ls amb una escumadora.
- 5 Un cop fregits pels dos costats, treu els filets i reserva'ls en un plat amb paper de cuina. Deixa que s'absorbeixi l'excés d'oli.
- 6 Serveix els seitons en plats individuals acompanyats d'un grapat de cirerols i canonges.

### IDEA

Pots preparar aquesta recepta amb altres peixos: sardines, sossos, etc.

### CONSELL

Perquè et sigui més fàcil netejar els seitons, compra'ls d'una mida gran.

### SABIES QUE...

El seitó és un peix blau ric en omega-3, molt beneficiós per a la salut, ja que contribueix a reduir els nivells de colesterol.

# Rotllets

de llenguado amb xips de carbassó

## Estris



Taula de tallar



Ganivet



Escuradents



Fogons



Paella



Plat



Pinces

## Ingredients

**1/2** carbassó petit, 100 g  
sal

**4** filets de llenguado  
fresc, sense pell

**2** cullerades d'oli d'oliva  
julivert



## Preparació

- 1** Renta bé el carbassó i talla'l a rodanxes primes.
- 2** Sala els filets de llenguado i enrotlla'ls ben cargolats. Punxa'ls amb un escuradents perquè no s'obrin.
- 3** Escalfa la paella amb un rajolí d'oli i, quan estigui molt calent, posa-hi els rotllets. Quan es comencin a enrossir, gira'ls amb unes pinces.
- 4** Un cop fregits pels dos costats, treu els rotllets de llenguado i reserva'ls en un plat. Renta la paella, asseca-la bé i posa-hi oli fins que el fons quedi ben cobert. Quan estigui molt calent, posa a la paella una capa de carbassó.
- 5** Quan comencin a enrossir-se les rodanxes, gira-les amb unes pinces.
- 6** Un cop fregides pels dos costats, treu-les i reserva-les en un plat amb paper de cuina. Deixa que s'absorbeixi l'excés d'oli i afegeix-hi un pessic de sal.
- 7** Serveix els rotllets de llenguado en plats individuals acompanyats dels xips de carbassó i decorats amb unes fulles de julivert picades.

### IDEA

Si no t'agrada el carbassó, pots preparar aquesta recepta amb qualsevol altra verdura, com remolatxa, albergínia, pastanaga...

### CONSELL

Si fas servir llenguado congelat, pensa a posar-lo a la nevera amb antelació, tapat i en una plata amb reixeta perquè el seu suc no el mulli. Si ho prefereixes, també el pots descongelar al microones.

# Salmó amb salsa tàrtara

Estris



Taula de tallar



Cullera gran i ganivet



Microones



Recipient apte per a microones



Paper film

## Ingredients

**1** manat d'espàrrecs verds, 250 g

oli d'oliva

sal

**1** cullerada de tàperes

**6** cogombrets en vinagre, 30 g

**2** supremes de salmó fresc, 250 g

**2** cullerades de salsa tàrtara pàg.23

**1** terrina d'arròs salvatge precuinat, 125 g



## Preparació

- 1** Renta bé els espàrrecs, treu-ne la part fibrosa i talla'ls a trossos petits.
- 2** Posa els espàrrecs en un recipient apte per al microones i afegeix-hi un rajolí d'oli. Tapa-ho amb paper film i posa-ho a coure durant 6 minuts a màxima potència. Quan els espàrrecs estiguin cuits, afegeix-hi un pessic de sal.
- 3** Renta bé el salmó.
- 4** Prepara la salsa tàrtara (pàg. 23). Pots fer-ne servir de pot.
- 5** Talla les tàperes i els cogombrets a trossos petits.
- 6** Posa el salmó en un recipient apte per al microones, pinta'l amb la salsa tàrtara i reparteix-hi les tàperes i els cogombrets. Afegeix-hi un pessic de sal, tapa-ho amb paper film i fes-ho coure durant 5 minuts a màxima potència.
- 7** Escalfa l'arròs seguint les instruccions que s'indiquin a l'envàs.
- 8** Serveix les supremes de salmó en plats individuals acompanyats dels espàrrecs i unes cullerades d'arròs salvatge. Amaneix els espàrrecs i l'arròs amb un rajolí d'oli.

### IDEA

Si no t'agrada el salmó, el pots substituir per un altre tipus de peix blau, com la tonyina.

### CONSELL

Cuinar amb microones és pràctic, ràpid i segur, sempre que utilitzis recipients adequats.

### SABIES QUE...

És recomanable incloure el peix blau a la dieta, ja que els greixos que ens aporta són cardiosaludables.

# Bacallà amb mongetes i tomàquet

Estris



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Ratlladora



Colador



Bol gran

## Ingredients

2 tomàquets madurs, 300 g

2 cullerades d'oli d'oliva

200 g de mongetes seques cuites

200 g de bacallà dessalat  
olives negres



## Preparació

- 1 Renta bé els tomàquets, talla'ls per la meitat i ratlla'ls dins d'un bol gran fins que en quedi només la pell. Afegeix-hi l'oli i barreja-ho bé.
- 2 Aboca les mongetes en un colador i renta-les amb aigua de l'aixeta. Deixa que s'escorri bé i incorpora-les al bol amb el tomàquet ratllat.
- 3 Esmicola el bacallà amb els dits i afegeix-lo a la barreja de tomàquet i mongetes. Remena-ho bé perquè es barregin tots els ingredients.
- 4 Tasta el bacallà i, si cal, rectifica'l de sal.
- 5 Serveix la barreja en plats individuals decorats amb unes olives negres.

### IDEA

Si t'agrada la ceba crua, n'hi pots afegir de tallada ben petita.

### CONSELL

Munta la barreja amb un motlle rodó sense fons i aconseguiràs que el plat et quedi més maco.

### SABIES QUE...

El bacallà és un peix blanc molt saludable que aporta proteïnes d'alta qualitat i molt pocs greixos. També destaca pel seu contingut en potassi, un mineral essencial per al bon funcionament dels músculs.

Estris



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Forn



Recipient apte per a forn

## Ingredients

2 patates mitjanes, 200 g

2 tomàquets grossos, 300 g

1/2 ceba

sal

pebre vermell dolç

oli d'oliva

250 ml de brou de peix

1 orada fresca a filets



## Preparació

- 1 Preescalfa el forn a 200 °C.
- 2 Pela i renta les patates i talla-les a rodanxes gruixudes.
- 3 Pela la ceba i talla-la a làmines fines.
- 4 Renta els tomàquets, treu-ne la part que uneix amb la branca i talla'ls per la meitat.
- 5 En una safata apta per al forn, distribueix una capa de patates. Per sobre, posa-hi la ceba i, al damunt, els tomàquets.
- 6 Afegeix-hi un pessic de sal, una mica de pebre vermell, un bon rajolí d'oli i el brou de peix.
- 7 Enforna les verdures 15 minuts, amb escalfor a dalt i a baix, a la part del mig del forn.
- 8 Renta bé els filets d'orada, afegeix-hi un pessic de sal i un rajolí d'oli.
- 9 Quan les verdures estiguin cuites, treu la safata del forn i col·loca-hi al damunt els filets d'orada. Si els talls tenen pell, cou-los del costat de la carn; la pell del peix ha de quedar de cara amunt.
- 10 Enforna la safata fins que els filets es couguin, uns 4 minuts.
- 11 Serveix l'orada en plats individuals acompanyats de les hortalisses.

### SABIES QUE...

L'orada és un peix blanc ric en potassi, necessari per a l'activitat muscular; i fòsfor, per als ossos i les dents.

Estris



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Forn



Recipient apte per a forn



Paper d'alumini

## Ingredients

**1** pebrot vermell petit, 70 g

**1/2** porro, 50 g

**1/2** de carbassó petit, 50 g

**2** supremes de mero fresc, 250 g

sal

**2** cullerades d'oli d'oliva



## Preparació

- 1** Preescalfa el forn a 220 °C.
- 2** Renta bé les verdures.
- 3** Talla el pebrot per la meitat i treu-ne les llavors. Talla'l a tires primes.
- 4** Talla el porro i el carbassó a tires llargues i primes.
- 5** Renta bé els filets de mero.
- 6** Talla un rectangle de paper d'alumini i col·loca-hi una suprema de mero. Per sobre, posa-hi la meitat de les verdures, un pessic de sal i un rajolí d'oli. Tanca el paquet hermèticament, però sense aixafar-lo: per facilitar-ne la cocció, cal que la papillota quedi una mica bufada.
- 7** Fes el mateix amb l'altra suprema de mero i la resta de verdures.
- 8** Col·loca els dos paquets en una safata apta per al forn i baixa la temperatura a 180 °C.
- 9** Enforna les papillotes fins que els filets es cuguin, uns 20 minuts. Sabràs que els ingredients estan fets perquè els paquets s'inflen.
- 10** Serveix les papillotes en plats individuals sense desembolicar-les. D'aquesta manera, quan les obriu a taula, podreu apreciar-ne més les aromes.

### IDEA

Per fer aquest plat pots provar altres peixos com el llobarro, l'orada...

### CONSELL

En comptes de paper d'alumini per preparar les papillotes, pots fer servir paper vegetal antiadherent. També hi ha estoigs reutilitzables de silicona.

### SABIES QUE...

La papillota és una tècnica per cuinar el peix molt senzilla i saludable.

**Postres  
i batuts**



# Piruletes de fruita amb xocolata

Estris



Taula de tallar



Ganivet



Escuradents



Recipient apte per a microones



Cullera



Microones



Nevera

## Ingredients

8 maduixes

1 taronja

1 plàtan

1 kiwi

50 g de xocolata fondant



## Preparació

- 1 Renta bé les maduixes i talla'n la part de les fulles.
- 2 Pela la taronja, treu-ne la part blanca i talla-la a grills gruixuts.
- 3 Pela el plàtan, treu-ne la punta i talla'l a rodanxes una mica allargades.
- 4 Pela el kiwi, treu-ne les puntes i talla'l a grills gruixuts.
- 5 Clava les fruites en pals de broqueta.
- 6 Talla a trossos la xocolata fondant i posa-la en un recipient apte per al microones. Escalfa-la durant 15 segons a baixa potència. Passat aquest temps, treu el recipient del microones i remena la xocolata. Repeteix l'operació les vegades que calgui fins a aconseguir una textura homogènia, espessa i sense grumolls.
- 7 Submergeix les piruletes de fruita a la xocolata desfeta i punxa-les en una superfície que ho permeti. Per exemple, en un got amb una mica d'arròs.
- 8 Guarda les piruletes a la nevera com a mínim 20 minuts abans de servir-les.

### IDEA

Si ho prefereixes, pots servir les piruletes acompanyades de dos bols amb xocolata desfeta. D'aquesta manera, cada persona pot banyar la fruita al seu gust.

### SABIES QUE...

La xocolata d'alt contingut en cacau (70 % o més) és recomanable dins d'una dieta equilibrada i variada. Però pren-ne sempre amb mesura!

## Estris



Taula de tallar



Ganivet



Espremedora



Batedora



Got de la  
batedora



Palletes



Cullera

## Ingredients

1 plàtan

1 kiwi

suc d'una lima

1 tall de meló

1 grapat d'espínacs  
frescos (pots comprar-ne  
una bossa)

1 got de llet  
de civada, 200 ml

1 iogurt grec, 125 g  
mel

## Per a la guarnició

1 llima



## Preparació

- 1 Talla la polpa del meló.
- 2 Pela el plàtan, treu-ne la punta.
- 3 Pela el kiwi i treu-ne les puntes.
- 4 Talla les fruites a daus irregulars i posa-les en el got de la batedora.
- 5 Esprem una llima per afegir el suc al batut.
- 6 Afegeix els espínacs i tritura-ho amb la batedora.
- 7 Aboca-hi una mica de llet de civada i unes cullerades de iogurt grec fins a aconseguir la textura de batut que t'agradi.
- 8 Afegeix-hi una culleradeta de mel i torna a batre-ho. Tasta la beguda i, si cal, rectifica-la de mel.
- 9 Serveix el batut en gots individuals decorats amb un tall de llima i una palleta.

### IDEA

Pots fer aquest batut amb fruites diferents. Si no t'agrada la llet de civada, pots posar-hi orxata o altres tipus de llet. I no hi ha cap problema si prefereixes endolcir la beguda amb estèvia o sucre en comptes de mel.

### SABIES QUE...

Els batuts permeten aprofitar tota la fibra, les vitamines i els minerals dels ingredients.

# Pomes al microones

Estris



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Microones



Recipient apte per a microones



Buidador de pomes

## Ingredients

2 pomes golden

sucre

canyella



## Preparació

- 1 Renta bé les pomes. Treu-ne els cors amb el buidador i, amb un ganivet, retira'n la part de dalt.
- 2 Posa les pomes en un recipient apte per al microones i tira una cullerada de sucre i una culleradeta de canyella dins del forat de cada poma. Fes-les coure durant 10 minuts a màxima potència. Comprova el punt de cocció de les pomes amb un ganivet i, si no estan toves, posa-les al microones uns 5 minuts més.
- 3 Serveix les pomes calentes en plats individuals regades amb unes cullerades del suc de la cocció i decorades amb un polsim més de canyella.

### IDEA

Pots acompanyar les pomes amb un grapat de fruita seca, una bola de gelat, fulles de menta fresca picada, etc.

### CONSELL

Pots acompanyar les pomes amb un grapat de fruita seca, una bola de gelat, fulles de menta fresca picada, etc.

### SABIES QUE...

La poma és una de les fruites més saludables, ja que conté moltes vitamines i minerals. Cuita és molt digestiva, i consumida amb pell aporta molta fibra a l'organisme.

# Creps de xocolata

Estris



Fogons



Paella



Batedora



Got de la  
batedora



Forquilla i cullera

## Ingredients

1 ou

3 cullerades de farina

1 culleradeta de sucre

1/2 got de llet, 100 ml  
mantega

5 cullerades de crema de  
xocolata i avellanes, 125 g



## Preparació

- 1 En el got de la batedora, trenca-hi l'ou amb molt de compte perquè no caiguin trossos de closca a dins.
- 2 Afegeix-hi la farina, el sucre i la llet, i barreja-ho tot amb la batedora fins a aconseguir una textura suau i fina, sense grumolls.
- 3 Escalfa la paella amb una nou de mantega i, quan estigui desfeta, aboca-hi una mica de massa al centre. Agafa la paella pel mànec i mou-la circularment fins que tota la base quedi coberta amb una capa fina de massa.
- 4 Quan la massa qualli per un costat, gira-la amb l'ajut d'una forquilla i una cullera. Deixa-la coure per l'altre costat i retira-la de la paella. Reserva-la en un plat i tapa-la.
- 5 Repeteix l'operació fins que s'acabi la massa. Calcula que, en total, cada crep triga uns 2 minuts a coure's.
- 6 Serveix les creps calentes en plats individuals farcides amb una bona cullerada de crema de xocolata i avellanes. Si vols que la presentació et quedi més maca, doblega les creps pel mig formant un semicercle i torna-les a doblegar sobre elles mateixes.

### IDEA

Pots complementar aquesta recepta amb uns talls de fruita, com ara kiwi o maduixes.

### CONSELL

Per fer creps salades, només cal substituir el farcit per tonyina, xampinyons, formatge, etc.

# Batut de plàtan i taronja

## Estris



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Espremedora



Batedora



Got de la  
batedora



Ratlladora



Bol petit

## Ingredients

3 taronges

1 plàtan

llet, preferiblement  
semidesnatada

canyella



## Preparació

- 1 Renta bé una de les taronges i eixuga-la. Ratlla'n la meitat de la pell dins d'un bol petit, vigilant de no posar-hi la part blanca perquè amarga.
- 2 Talla i esprem les tres taronges.
- 3 Pela el plàtan, treu-ne la punta i talla'l a trossos.
- 4 En el got de la batedora, posa-hi el suc de taronja i el plàtan.
- 5 Afegeix-hi la ratlladura de taronja, però reserva'n una culleradeta per a la presentació del batut, i tritura-ho tot amb la batedora.
- 6 Posa-hi una mica de llet, al teu gust, fins a aconseguir la textura de batut que t'agradi.
- 7 Afegeix-hi una culleradeta de canyella i torna a batre-ho. Tasta la beguda i, si cal, rectifica-la de canyella.
- 8 Serveix el batut en gots individuals decorats amb una mica de la ratlladura de taronja i un polsim de canyella.

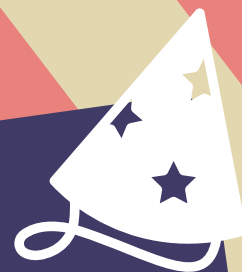
### IDEA

Fes volar la teva imaginació i elabora batuts amb diferents tipus de fruites, llets, iogurts, gelats, etc.

### SABIES QUE...

La taronja és font de vitamina C, indispensable per al bon funcionament del sistema immunitari. I el plàtan ens aporta molta energia i conté uns nivells de potassi excel·lents.

**Propostes  
per a  
una festa**



# Torrades variades

6  
persones

15'

Anual

Estris



Safata gran

Ganivet

Torradora

## Ingredients

**1** barra de quart de quilo de pa

**6** tomàquets de sucra

**12** talls prims de bull, 100 g

**12** filets d'anxova, 150 g

**18** talls prims de fuet, 100 g  
oli d'oliva

sal

## Preparació

- 1 Talla la barra en llesques d'un dit de gruix una mica allargades.
- 2 Torra el pa durant 2 o 3 minuts.
- 3 Talla els tomàquets per la meitat.
- 4 Renta bé el taulell de cuina i distribueix les llesques de pa. Sucalles amb els tomàquets i amaneix-les amb oli i sal.
- 5 Al damunt, posa-hi els talls de bull, les anxoves escorregudes i els talls de fuet.
- 6 Presenta les torrades en una safata gran.



# Triangles de pinya amb pernil salat

6  
persones

10'

Anual

Estris



Safata

Ganivet

Escuradents

## Ingredients

**1/2** pinya, 300 g

**12** talls gruixuts de pernil salat, 150 g

## Preparació

- 1 Pela bé la pinya, treu-ne el cor i talla-la a rodanxes de 2 cm de gruix. Tot seguit, talla cada rodanxa en vuit triangles, fent radis.
- 2 Talla cada llenca de pernil en rectangles més petits.
- 3 Renta bé el taulell de cuina i distribueix els rectangles de pernil. Al damunt, posa-hi un trosset de pinya. Enrotlla'ls bé i punxa'ls amb un escuradents perquè no s'obrin.
- 4 Presenta els triangles de pinya en una safata.



# Canelons de pernil dolç

6  
persones

5'

Anual

Estris



Taula de tallar



Safata



Ganivet



Colador

## Ingredients

**120 g** d'enciam

**3** peres en almívar, 180 g  
(pots comprar-ne un pot)

**12** talls gruixuts  
de pernil dolç, 300 g

**120 g** de nous pelades  
i trossejades

## Preparació

- 1 Renta les fulles d'enciam, escorre-les i talla-les a tires molt fines.
- 2 Talla les peres longitudinalment a tires fines.
- 3 Renta bé el taulell de cuina i distribueix els talls de pernil dolç. Al damunt, reparteix-hi l'enciam, les nous i les peres.
- 4 Enrotlla els canelons i presenta'ls en una safata.



# Gambetes saltades

6  
persones

5'

Anual

Estris



Taula de tallar



Ganivet



Fogons



Paella

## Ingredients

**4** grans d'all pelats

**4** branques de julivert  
oli d'oliva

**400 g** de gambetes  
congelades

sal

## Preparació

- 1 Pica els alls.
- 2 Renta bé el julivert, asseca'l, treu-ne les fulles i pica-les ben fines.
- 3 Escalfa la paella amb un rajolí d'oli i, quan estigui ben calent, tira-hi les gambetes, l'all, el julivert i un pessic de sal. Sofregeix-ho durant un parell de minuts.
- 4 Serveix les gambetes en una safata regades amb unes quantes cullerades del suc de la cocció perquè tinguin més gust.



## Estris



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Olla



Fogons



Bol gran



Bol petit

## Ingredients

**30** musclos, 500 g

**4** pastanagues petites, 200 g

**1** ceba mitjana, 100 g

oli d'oliva

## Preparació

- 1 Revisa els musclos i llença els que estiguin oberts, trencats o facin mala olor. Amb un ganivet, raspa els crustacis de la closca i renta els musclos bé amb aigua de l'aixeta. Tot seguit, agafa amb els dits els filets que en sobresurten i arrenca'ls estirant cap a la banda estreta de la closca.
- 2 Escalfa l'olla amb un rajolí d'aigua i posa-hi els musclos. Tapa-la i deixa'ls coure fins que s'obrin, uns 10 minuts. Escorre'ls.
- 3 Pela les pastanagues i la ceba i talla-les a daus molt petits. Posa-ho en un bol amb un rajolí d'oli i barreja-ho bé.
- 4 Posa els musclos oberts en un bol gran i tira-hi al damunt la picada de verdures.



## Més idees per picar

- Bols d'amanida variada.
- Torrades amb formatge cremós i salmó fumat.
- Broquetes d'olives negres i pastanaga.
- Formatge de cabra al forn amb codonyat.
- Caramels de cansalada viada amb dàtil.
- Torrades amb escalivada.
- Cassoletes d'embotits variats.
- Calamarsons en conserva.

## I per beure...

- Sucs de fruita natural.
- Llimonada.
- Ponx de fruites.
- Te fred amb menta.

## TERMINOLOGIA

### PARAULES PER ENTENDRE MILLOR LES RECEPTES

- **Al punt.** Preparar un aliment fins a aconseguir-ne el grau just de cocció o condimentació.
- **Almívar.** Solució d'aigua i sucre cuita fins a aconseguir la consistència d'un xarop. Generalment es fa servir per banyar-hi fruita a fi d'endolcir-la o conservar-la millor.
- **Amanir.** Afegir condiments a un aliment per donar-hi més gust.
- **Arrebossar.** Cobrir un aliment amb ou batut i farina abans de fregir-lo.
- **Arrencar el bull.** Començar un líquid a bullir.
- **Arròs salvatge.** Llavor, molt semblant a l'arròs, de forma allargada i de color negre.
- **Banyar.** Cobrir un aliment amb un líquid. Generalment, xocolata.
- **Batedora.** Estri de cuina que es fa servir per batre la llet, els ous, les salses, les cremes o altres aliments.
- **Batre.** Agitar un preparat a cops de forquilla, o amb una batedora manual o elèctrica, fins a aconseguir-ne la textura desitjada.
- **Beixamel.** Salsa típica de la gastronomia francesa que es prepara amb mantega, llet i farina.
- **Bitxo.** Fruit d'una pebrotera anomenada bitxera. És prim, allargat i molt picant.
- **Blanquejar.** Fer bullir lleugerament un aliment a fi de pelar-lo més fàcilment, reblanir-lo, treure'n impureses, eliminar-ne el color, etc.
- **Broqueta.** Bastonet llarg i prim, tallat en punta, que se sol emprar a la cuina per traspasar ingredients tallats a trossos petits. Generalment, de fusta.
- **Brou.** Líquid que resulta de bullir en aigua diversos ingredients, com carn, peix, hortalisses, herbes aromàtiques, etc.
- **Buidador de boles.** Estri de cuina en forma de bola que es fa servir per buidar tomàquets, carxofes, patates, etc., a fi de poder farcir-los.
- **Buidador de pomes.** Estri de cuina de vores tallants que es fa servir per buidar pomes, carbassó, cogombres, etc., a fi de poder farcir-los.
- **Bull.** Varietat d'embotit de porc, semblant a la botifarra, però més ample.
- **Bullir.** Coure un aliment ficant-lo en un líquid que bull, generalment aigua. Se sap que el líquid està en ebullició perquè mostra bombolles de vapor que pugen i esclaten a la superfície.
- **Búrgul.** Blat precuinat al vapor, assecat i triturat, que s'emptra molt en la gastronomia del Pròxim Orient.
- **Canyella.** Escorça d'un arbre originari d'Àsia que es fa servir per aromatitzar els aliments. De color vermell groguenc, es pot comprar en pols o en canonets.
- **Canonge.** Planta amb fulles petites que se solen menjar crues i amanides.
- **Carbonara.** Salsa típica de la gastronomia italiana que es prepara, generalment, amb cansalada viada, ou batut i formatge.
- **Cassó.** Estri de cuina petit amb mànec. Generalment, de metall.
- **Cassola.** Estri de cuina rodó, més ample que alt, que es fa servir per cuinar. Generalment, de terrissa.
- **Cassoleta.** Estri de cuina, petit i rodó, que es fa servir per coure aliments al forn. Generalment, de terrissa.
- **Cirerol.** També anomenat *cherry*, és una varietat de tomàquet petit i rodó.
- **Codonyat.** Confitura dolça i sòlida que es fa amb codony.
- **Cogombret.** Varietat de cogombre petit, comestible. Generalment, conservat en vinagre.
- **Colador.** Estri de cuina amb fons perforat que es fa servir per colar líquids. Generalment, d'acer inoxidable.
- **Colar.** Passar un líquid per un colador fins que surti tot i quedin separades les substàncies sòlides. Generalment, pasta o arròs.
- **Comí.** Fruit de color marró que es fa servir per aromatitzar els aliments. Es pot comprar en pols o en gra.
- **Condiment.** Ingredient que es fa servir per amanir i donar més gust al menjar. Generalment, oli, vinagre, sal o espècies.
- **Conservar.** Tancar un aliment hermèticament dins d'un envàs i tractar-lo perquè no es faci malbé.
- **Coriandre.** Herba de fulles semblants a les del julivert, però amb un gust diferent. És molt aromàtica.

- **Coure.** Transformar un aliment per l'acció de la calor.
- **Crema de llet.** Aliment fet a base de llet de vaca que se sol emprar per donar untuositat a les salses, sopes, etc. Es compra envasada.
- **Cresta.** Pastís de pasta elaborada amb farina de blat i aigua. Es fa doblegant la massa sobre ella mateixa per cobrir un farciment de carn, verdura, peix, etc., i se sol menjar cuita al forn o fregida.
- **Cuscús.** Aliment fet a base de grans de sèmola de blat que s'empra molt en la gastronomia del nord d'Àfrica.
- **Decorar.** Embellir un plat a fi de millorar-ne la presentació.
- **Dessalar.** Treure la sal d'un aliment conservat per salaó. Generalment, introduint-lo durant hores en aigua freda.
- **Desossar.** Separar els ossos d'una peça de carn.
- **Emplatat.** Sinònim de muntar. És a dir, disposar un menjar al plat o a la safata on es vol servir.
- **Empolsar.** Cobrir de manera uniforme un aliment amb una substància en pols. Generalment, sucre, sal, farina o formatge.
- **Enfarinar.** Cobrir amb farina la superfície d'un aliment.
- **Enganxar-se.** Un ingredient adherir-se al fons del recipient on es cou. Generalment, per efecte de la calor o pel fet de no remenar-lo prou.

- **Enrossir.** Coure un aliment fins que la seva superfície es torni rossa. Generalment, en una paella o cassola.
- **Escalivar.** Coure un aliment al caliu, és a dir, directament sobre les brases i cendres que resten d'un foc.
- **Escórrer.** Treure el líquid d'un recipient. Generalment, fent-lo córrer.
- **Escumar.** Treure amb una escumadora les impureses que suren a la superfície d'un líquid en ebullició.
- **Escumadora.** Cullera grossa, amb forats i plana, que es fa servir per treure l'escuma dels líquids en ebullició. També es pot utilitzar per retirar aliments d'un líquid.
- **Escumat.** Ou bullit sense closca.
- **Escuradents.** Tigeta de fusta, curta i prima, tallada en punta, que se sol emprar a la cuina per punxar i tancar ingredients. Generalment, de fusta.
- **Fajita.** Plat típic de la gastronomia mexicana. Es prepara amb *tortillas* de blat de moro farcides amb tires de carn especiada i verdures.
- **Foc lent.** Coure un aliment amb un foc fluix. Generalment, durant una estona llarga.
- **Foc viu.** Coure un aliment amb un foc fort. Generalment, durant una estona curta.

- **Folrar.** Cobrir les parets interiors d'un motlle amb paper vegetal, deixant-hi un buit central per omplir-lo amb una massa o un farcit. L'objectiu és evitar que la barreja s'enganxi al motlle.
- **Fregir.** Coure un aliment ficant-lo en un greix que bull, generalment oli. Una manera de saber que un greix ha assolit la temperatura adient per fregir és ficar-hi una broqueta o un escuradents; si en surten bombolles, és prou calent.
- **Germinat.** Brot jove d'una llavor que es vol convertir en una planta.
- **Gratinar.** Enrossir la superfície d'un aliment ficant-lo al forn. Generalment, el menjar s'empolsa prèviament amb pa o formatge ratllat.
- **Guacamole.** Salsa típica de la gastronomia mexicana que es prepara amb alvocat, ceba i xili.
- **Llima.** Fruit de la llimera, semblant a una taronja petita, però de pela verda i polpa àcida.
- **Moldre.** Reduir un aliment a pols, pasta o petits fragments comprimint-lo i friccionant-lo entre dos cossos durs. Generalment, un morter i una mà de morter.
- **Morter.** Estri de cuina que es fa servir per moldre ingredients, generalment espècies o fruits secs.

- **Mostassa antiga.** Condiment de gust fort i picant que es fa amb llavors senceres de mostassa, sal i espècies. Generalment, es compra envasada.
- **Motlle.** Estri de cuina que es fa servir per donar forma als aliments. Se sol emprar per coure masses al forn o per millorar la presentació dels plats.
- **Mullar.** Afegir líquid a un aliment perquè cogui.
- **Muntar.** Disposar un menjar al plat o a la safata on es vol servir. Un altre significat de muntar és batre un aliment fent-lo augmentar de volum; generalment, nata o clara d'ou.
- **Mutàbal.** Salsa típica de la gastronomia del Pròxim Orient que es prepara amb albergínies escalivades.
- **Nachos.** Trossos de *tortilla* mexicana de blat de moro. Generalment, recoberts de formatge fos.
- **Noodles.** Fideus llargs i prims fets a base de farina que s'empren molt en la gastronomia asiàtica.
- **Paper d'alumini.** Rotlle de fulls molt prims d'alumini, o d'altres aliatges resistents a la calor, que se sol emprar a la cuina per embolicar aliments que es volen conservar. També, per coure a la papillota.

- **Paper de cuina.** Rotlle de paper gruixut i absorbent que se sol emprar a la cuina per assecat o retenir dins seu oli o aigua.
- **Paper film.** Rotlle de paper de plàstic transparent i una mica adherent que se sol emprar a la cuina per embolicar aliments que es volen conservar.
- **Paper vegetal.** Rotlle de fulls molt prims de paper antiadherent, i molt resistent a la calor, que se sol emprar a la cuina per folrar motlles i safates per al forn.
- **Papillota.** Paquet fet amb paper d'alumini o paper de cuina on es pot coure un aliment hermèticament embolicat.
- **Pasta brisa.** Tipus de massa que s'utilitza com a base de pastissos dolços i salats.
- **Pelador.** Estri de cuina que es fa servir per llevar la pell de pastanagues, patates, tomàquets, kiwis, préssecs, etc.
- **Pesto.** Salsa típica de la gastronomia italiana que es prepara amb alfàbrega, pinyons i all.
- **Picar.** Tallar o esmicolar un aliment a trossos molt petits amb un ganivet, un aparell elèctric o una mà de morter, generalment.
- **Pinces.** Estri de cuina que es fa servir per agafar o girar aliments calents.
- **Pintar.** Cobrir un aliment amb una substància per donar-li més gust o revestir-lo de color. Generalment, amb un pinzell.
- **Pinzell.** Estri de cuina que es fa servir per untar de greix un aliment, un plat, una safata o l'interior d'un motlle per al forn. Generalment, de cerres naturals o silicona.
- **Quallar.** Transformar un aliment més o menys líquid en una pasta densa. Generalment, llet o ous batuts.
- **Quiche.** Pastís de pasta brisa típic de la gastronomia francesa que es farceix, generalment, amb una barreja d'ous batuts, crema de llet i formatge.
- **Ratlladora.** Estri de cuina amb forats de vores alçades i rasposes que es fa servir per reduir a trossets menuts els aliments. Generalment, d'acer inoxidable.
- **Ratllar.** Reduir un aliment passant-lo per una ratlladora fins a aconseguir-ne la mida desitjada. Generalment, formatge o pa.
- **Rectificar.** Corregir la condimentació d'un aliment després d'haver-lo tastat. Generalment, amb sal o espècies. Però també amb sucre, oli, llimona, etc.
- **Reduir.** Fer bullir un líquid durant un temps fins que disminueixi de volum, a fi de concentrar-ne i intensificar-ne els sabors. Generalment, una salsa o un suc.
- **Refrescar.** Refredar amb aigua freda un aliment acabat de bullir o blanquejar per tallar-ne la cocció de manera ràpida.
- **Regar.** Mular superficialment un aliment amb un líquid.
- **Remenar.** Barrejar suaument un aliment amb ajuda d'una espàtula o una cullera. Generalment, per impedir que s'enganxi o s'agrumolli, però també per barrejar ingredients o aconseguir una textura homogènia.
- **Remullar.** Posar un aliment en contacte amb un líquid perquè recuperi la humitat, es dessali, perdi l'amargor, etc. Generalment es fa servir aigua, però, en funció de l'ingredient, es pot utilitzar llet, brou, vi, etc.
- **Reservar.** Guardar un aliment que s'utilitzarà o se servirà passat un temps.
- **Risotto.** Plat fet a base d'arròs que és típic de la gastronomia italiana.
- **Rostir.** Coure carn untada amb greix i a foc viu fins que quedi enrossida per fora i sucosa per dins. Tradicionalment, en cassola de terrissa, però també en cassola d'acer inoxidable, en un forn o en un ast.
- **Ruca.** Planta amb fulles allargades i dentades, de gust picant, que se solen menjar crues i amanides.
- **Salar.** Posar sal a un aliment per donar-li gust o evitar que es faci malbé.
- **Salaó.** Mètode de conservació dels aliments mitjançant la utilització de sal i minerals. Generalment, carn o peix.
- **Salsa tàrtara.** Salsa típica de la gastronomia francesa que es prepara amb rovells d'ou, oli, vinagre o llimona, a més de diversos condiments, com cogombres i tàperes.
- **Saltar.** Fregir un aliment a foc molt viu, amb poc greix i sacsejant de tant en tant la paella o cassola.
- **Sèsam.** Llavor comestible de mida petita que se sol menjar crua, decorant els plats, o triturada, en la pasta tahina.
- **Sofregir.** Fregir un aliment tapat i a foc suau. Generalment, com a pas previ a cuinar-lo d'una altra manera.
- **Suprema.** Tall prim de peix sense espina.
- **Tahina.** Pasta de llavors de sèsam triturades que s'empra molt en la gastronomia del Pròxim Orient.
- **Tallar.** Dividir en parts un aliment amb un ganivet.
- **Tallar a daus.** Tallar un aliment en trossets quadrats.
- **Tallar a la juliana.** Tallar un aliment en tires llargues i primes, seguint-ne les fibres verticals, després d'haver-lo tallat per la meitat. Generalment, ceba.
- **Tallar a rodanxes.** Tallar un aliment en forma més o menys rodona.
- **Tallar a tires.** Tallar un aliment en trossets llargs i prims.

- **Tàpera.** Botó de la flor de la tàpera, comestible. Generalment, conservada en vinagre.
- **Taula de tallar.** Estri de cuina que es fa servir per tallar aliments.
- **Timbal.** Motlle en forma circular que pren el seu nom de la seva semblança amb un petit tambor. Se sol emprar per muntar al plat llegums, verdures, puré de patates, arròs cuit, etc.
- **Torrar.** Cremar lleugerament la superfície d'un aliment fins que es dessequi i s'enrosseixi. Generalment, en un foc o una torradora.
- **Tortilla.** Coca rodona i molt prima feta a base de blat de moro que s'empra molt en la gastronomia de Mèxic i d'Amèrica Central.
- **Triturar.** Comprimir i tallar un aliment fins a reduir-lo a pols, pasta o petits fragments. Generalment, amb una batidora elèctrica o un molinet.
- **Untar.** Recobrir de greix un aliment, un plat, una safata o l'interior d'un motlle per al forn. Generalment, amb oli o mantega.
- **Vichyssoise.** Sopa espessa típica de la gastronomia francesa que es prepara, generalment, amb porros, cebes i patates.
- **Vinagre de Mòdena.** També anomenat «vinagre balsàmic», és un tipus de vinagre d'origen italià que es fa fermentant raïm de diverses varietats. De color fosc i sabor lleugerament dolç, es compra envasat.
- **Xili.** Fruit de diverses varietats de la pebrotera. Generalment, petit i picant.
- **Xocolata fondant.** Xocolata especial per fondre.

## TAULA D'EQUIVALÈNCIES

### LÍQUIDS



**1 litre (l)** = 1.000 mil·lilitres (ml)



**1 got** = 200 ml



**1 tassa** = 1 tassa de cafè = 150 ml



**1 cullerada** = 1 cullerada sopera = 15 ml



**1 culleradeta** = 1 culleradeta de postres = 5 ml



**1 rajolí** = líquid que surt en 2 segons d'un setrill

### PESOS



**1 kilogram (kg)** = 1.000 grams (g)



**1 manat** = el que pots agafar amb la mà



**un grapat** = el que cap dins el puny



**un pessic** = un polsim = el que pots agafar amb els dits



**una nou** = 30 g



**1 cullerada** = 1 cullerada sopera = 20 g



**1 culleradeta** = 1 culleradeta de postres = 7 g (aproximadament)



**3 culleradetes** = 1 cullerada

## ÍNDIX DE RECEPTES PER ESTACIONS

### PRIMAVERA

- Patates amb *crudités* i vinagreta de soja ..... 42
- Raviolis amb pesto ..... 66
- Lasanya vegetal ..... 68
- Crestes de tonyina i ou dur al forn ..... 70
- Truita de verdures ..... 90
- Ous al plat amb pèsols ..... 92
- Lluç amb pèsols i escopinyes ..... 112
- Seitons arrebossats ..... 114
- Rotllets de llenguado amb xips de carbassó ..... 116
- Salmó amb salsa tàrtara ..... 118
- Piruletes de fruita amb xocolata ..... 128

### ESTIU

- Gaspatxo tradicional ..... 28
- Gaspatxo de síndria i tomàquet ..... 30
- Sopa de meló ..... 32
- Timbal de verdures i patates ..... 44
- Amanida marinera ..... 46
- Mongetes tendres amb ou escumat ..... 48
- Tomàquets farcits ..... 50
- Amanida de cigrons ..... 52
- Tabulé ..... 72
- Espaguetis integrals amb verdures ..... 74
- *Quiche* de pollastre i carbassó ..... 76
- Arròs salvatge amb calamars ..... 78
- Ous remenats amb tomàquet ..... 94
- Ous farcits ..... 96
- Pit de gall dindi amb mutàbal ..... 100
- *Fajitas* mexicanes de pollastre amb *nachos* i *guacamole* ..... 102
- Bacallà amb mongetes i tomàquet ..... 120
- Batut verd tropical ..... 130

### TARDOR

- *Vichyssoise* de poma ..... 34
- Crema de carbassó ..... 36
- Bròquil i patates amb beixamel ..... 54
- Amanida pallaso ..... 56
- Amanida de llenties amb arròs ..... 58
- Pizza Reina ..... 80
- *Noodles* amb bolets i pollastre ..... 82
- *Risotto* de pollastre i bròquil ..... 84
- Conill amb salsa de mostassa ..... 104
- Botifarra esparracada amb bròquil ..... 106
- Orada al forn ..... 122
- Sorpresa de mar ..... 124
- Pomes al microones ..... 132

### HIVERN

- Crema d'espínacs amb encenalls de pernil ..... 38
- Carxofes al microones ..... 60
- Lenties a l'estil mallorquí ..... 62
- Espaguetis a la carbonara ..... 86
- Mandonguilles amb cigrons ..... 108
- Creps de xocolata ..... 134
- Batut de plàtan i taronja ..... 136

# ÍNDIX D'INGREDIENTS

## A

### Albergínia

- Pit de gall dindi amb mutàbal ..... 100

### Alfàbrega

- Salsa de pesto ..... 18

### Alvocat

- Guacamole ..... 25

### Anxoves

- Torrades variades ..... 140

### Arròs

- Tomàquets farcits ..... 51
- Arròs salvatge amb calamars ..... 78

## B

### Bacallà

- Bacallà amb mongetes i tomàquet ..... 120

### Bolets

- Noodles amb bolets i pollastre ..... 82

### Bròquil

- Bròquil i patates amb beixamel ..... 54
- Risotto de pollastre i bròquil ..... 84

### Botifarra

- Botifarra esparracada amb bròquil ..... 106

### Bull

- Torrades variades ..... 140

### Búrgul

- Tabulé ..... 72

## C

### Calamars

- Arròs salvatge amb calamars ..... 78

### Carbassó

- Crema de carbassó ..... 36
- Espaguetis integrals amb verdures ..... 74
- Quiche de pollastre i carbassó ..... 76
- Truita de verdures ..... 90
- Rotllets de llenguado amb xips de carbassó ..... 116

### Carxofes

- Carxofes al microones ..... 60

### Cigrons

- Amanida de cigrons ..... 52
- Mandonguilles amb cigrons ..... 108

### Cogombre

- Gaspaxo tradicional ..... 28

### Cogombrets

- Salsa tàrtara ..... 23
- Salmó amb salsa tàrtara ..... 118

### Conill

- Conill amb salsa de mostassa ..... 104

## E

### Enciam

- Patates amb *crudités* i vinagreta de soja ..... 42
- Amanida pallasso ..... 56
- Canelons de pernil dolç ..... 142

### Espinacs

- Crema d'espínacs amb encenalls de pernil ..... 38
- Batut verd tropical ..... 130

## G

### Gall dindi

- Pit de gall dindi amb mutàbal ..... 100

### Gambes

- Gambetes saltades ..... 143

## K

### Kiwi

- Piruletes de fruita amb xocolata ..... 128
- Batut verd tropical ..... 130

## L

### Llenties

- Amanida de lenties amb arròs ..... 58
- Llenties a l'estil mallorquí ..... 62

### Llet

- Beixamel ..... 24
- Vichyssoise de poma ..... 34

- Crema d'espínacs amb encenalls de pernil ..... 38
- Quiche de pollastre i carbassó ..... 76
- Batut verd tropical ..... 130
- Creps de xocolata ..... 134
- Batut de plàtan i taronja ..... 136

### Llenguado

- Rotllets de llenguado amb xips de carbassó ..... 116

### Lluç

- Lluç amb pèsols i escopinyes ..... 112

## M

### Maduixes

- Piruletes de fruita amb xocolata ..... 128

### Mandonguilles

- Mandonguilles amb cigrons ..... 108

### Meló

- Sopa de meló ..... 32
- Batut verd tropical ..... 130

### Mero

- Sorpresa de mar ..... 124

### Mongetes seques

- Botifarra esparracada amb bròquil ..... 106
- Bacallà amb mongetes i tomàquet ..... 120

### Mongetes tendres

- Timbal de verdures i patates ..... 44
- Amanida marinera ..... 46
- Mongetes tendres amb ou escumat ..... 48

## Musclos

- Musclos al vapor.....144

## O

### Orada

- Orada al forn.....122

### Ous

- Maionesa.....22
- Salsa tàrtara.....23
- Crestes de tonyina i ou dur al forn.....70
- Truita de verdures.....90
- Ous al plat amb pèsols.....92
- Ous remenats amb tomàquet.....94
- Ous farcits amb pebrot i tonyina.....96
- Creps de xocolata.....134

## P

### Pasta

- Raviolis amb pesto.....66
- Lasanya vegetal.....68
- Espaguetis integrals amb verdures.....74
- Noodles amb bolets i pollastre.....82
- Espaguetis a la carbonara.....86

### Pastanagues

- Amanida marinera.....46
- Lasanya vegetal.....68
- Espaguetis integrals amb verdures.....74
- Musclos al vapor.....144

### Patata

- Patates amb *crudités* i vinagreta de soja.....42
- Timbal de verdures i patates.....44

- Amanida marinera.....46
- Bròquil i patates amb beixamel.....54
- Truita de verdures.....90
- Orada al forn.....122

### Pebrot

- Ous farcits.....96
- Fajitas mexicanes de pollastre.....102
- Mero a la papillota.....124

### Pèsols

- Ous al plat amb pèsols.....92
- Lluç amb pèsols i escopinyes.....112

### Pernil dolç

- Pizza Reina.....80
- Canelons de pernil dolç.....142

### Pernil salat

- Crema d'espínacs amb encenalls de pernil.....38
- Triangles de pinya amb pernil salat.....141

### Pinya

- Triangles de pinya amb pernil salat.....141

### Plàtan

- Piruletes de fruita amb xocolata.....128
- Batut verd tropical.....130
- Batut de plàtan i taronja.....136

## Pollastre

- Quiche de pollastre i carbassó.....76
- Noodles amb bolets i pollastre.....82
- Risotto de pollastre i bròquil.....84
- Fajitas mexicanes de pollastre.....102

## Poma

- Vichyssoise de poma.....34
- Amanida de lleties amb arròs.....58
- Pomes al microones.....132

## Porro

- Vichyssoise de poma.....34

## S

### Salmó

- Salmó amb salsa tàrtara.....118

### Seitons

- Seitons arrebossats.....114

### Síndria

- Gaspatxo de síndria i tomàquet.....30

## T

### Tahina

- Pit de gall dindi amb mutàbal.....100

### Taronja

- Piruletes de fruita amb xocolata.....128
- Batut de plàtan i taronja.....136

## Tomàquet

- Salsa de tomàquet.....17
- Gaspatxo tradicional.....28
- Gaspatxo de síndria i tomàquet.....30
- Tomàquets farcits.....50
- Tabulé.....72
- Pizza Reina.....80
- Ous remenats amb tomàquet.....94
- Bacallà amb mongetes i tomàquet.....120
- Orada al forn.....122

## Tonyina

- Amanida marinera.....46
- Crestes de tonyina i ou al forn.....70
- Ous farcits.....96

## V

### Vinagre

- Vinagreta clàssica.....19
- Vinagreta de mostassa.....20
- Vinagreta de soja.....21
- Patates amb *crudités* i vinagreta de soja.....42
- Carxofes al microones.....60

## X

### Xampinyons

- Pizza Reina.....80
- Conill amb salsa de mostassa.....104

### Xocolata

- Piruletes de fruita amb xocolata.....128
- Creps de xocolata.....134



**Diputació  
Barcelona**

---

**#DibaOberta**