



**Cuina
sense
pares
.cat**



**Receptes fàcils
i saludables**



**Diputació
Barcelona**



Calendari de receptes



Diputació
Barcelona

DINAR

MENÚ 1

Amanida
d'endívia,
poma, blat
de moro i
pastanaga
ratllada

Sípia amb
ceba i
patates

Fruita de
temporada

MENÚ 2

Patates amb
tomàquet a
la provençal

Escalopa de
vedella

Fruita de
temporada

MENÚ 3

Amanida de
canonges
(canonges,
formatge de
cabra i anous)

Pernilets de
pollastre al
forn

Fruita de
temporada

MENÚ 4

Tallarines
amb salmó
i gambes

Amanida
de l'hort
(enciam,
tomàquet,
api i olives...)

Fruita de
temporada

MENÚ 5

Estofat
de mongetes
amb calamars

Amanida
d'escarola
(escarola,
taronja, festucs
i llavors)

Bol
de fruites
vermelles

MENÚ 6

Arròs amb
conill i
verdures

logurt amb
fruita de
temporada
i canyella

MENÚ 7

Amanida de
cogombre
(cogombre,
tomàquet,
espàrrecs
blancs
i tàperes)

Albergínies
farcides
al forn

Macedònia
tropical

SOPAR

Papillota
de verdures
amb
formatge

Pit de
pollastre a
la planxa

Fruita de
temporada

Amanida
de brots
tendres amb
tonyina

Truita de
carxofes

logurt
natural

Crema
de pèsols

Lluç
a la romana

Fruita de
temporada

Minestra de
verdures i
cigrons amb
pernil salat

logurt natural

Amanida de
quinoa

Pit de gall
dindi
amb curri

Fruita de
temporada

Llobarro
amb picada
de ceba
i tomàquet

Plàtan fregit
amb suc de
taronja

Hummus
d'alvocat

Torrada
d'escalivada
amb
sardinetes

Suc de
remolatxa,
pastanaga i
poma

© Fotografia: Diputació de Barcelona, Shutterstock.com



Amanida d'endívia, poma, blat de moro i pastanaga ratllada



Ingredients per a 2 persones

- 2** endívies
- 1** poma
- 1** llauna de blat de moro
- 1** pastanaga
- 1** cullerada sopera d'oli d'oliva
- Sal
- Vinagre de Mòdena

Estris necessaris



Taula de tallar



Ganivet



Ratlador

Elaboració

- 1**
Renteu bé les endívies i tal·leu-les en 4 parts.
- 2**
Renteu la pastanaga, peleu-la i ratlleu-la.
- 3**
Renteu la poma, peleu-la i tal·leu-la a daus.
- 4**
Poseu les endívies en un plat. Per sobre afegiu la poma, el blat de moro i la pastanaga ratllada.
- 5**
Amaniu-ho amb un rajolí d'oli d'oliva, vinagre de Mòdena i un pessic de sal.

Sabies que...

L'endívia pertany a la mateixa família que l'escarola, la carxofa, el card o l'enciam.

Té un alt contingut d'aigua, vitamines (sobretot vitamines B i àcid fòlic) i minerals.

IDEES

Per fer una presentació original, podeu posar les fulles de les endívies com si fossin una barca i posar la barreja de la resta d'ingredients damunt de les fulles.



Sípia amb ceba i patates



Ingredients per a 2 persones

1 sípia mitjana (amb melsa)

4 patates petites

1 ceba

2 cullerades d'oli d'oliva

Pebre

Sal

Estris necessaris



Fogons



Cassó



Taula de tallar



Cullera i ganivet

Elaboració

1

Renteu i tal·leu la sípia a daus. Després, tal·leu la ceba a la juliana.

2

Poseu l'oli a la cassola i quan estigui calent, afegiu-hi la ceba.

3

Sofregiu la ceba lentament i, quan comenci a daurar-se, afegiu-hi la sípia trossejada.

4

Peleu i tal·leu les patates a trossos i afegiu-les al cassó.

5

Afegiu la melsa de la sípia a la cassola amb el sofregit anterior.

6

Poseu-hi aigua calenta fins que ho cobreixi tot i afegiu un pessic de sal i una mica de pebre. Deixeu-ho coure tot junt durant 15-20 minuts, procurant remenar de tant en tant.

7

Passats aquests minuts, i un cop cuita la patata, ja podeu emplatar.

Sabies que...

La sípia té un alt contingut en iode, essencial per al correcte funcionament de la glàndula tiroide i la producció d'hormones tiroïdals, que regulen el creixement dels teixits.

IDEES

Afegint la melsa s'aconsegueix que el plat tingui molt més gust.



Papillota de verdures amb formatge



Microones

Ingredients per a 2 persones

1 carbassó

1 porro

2 pastanagues

2 patates

100 g de formatge feta

2 cullerades d'oli d'oliva

Sal i pebre (opcional)

Estris necessaris



Ganivet



Taula de tallar



Paper de forn apte per a microones

Elaboració

- 1** Renteu i tal·leu totes les verdures a la juliana.
- 2** Peleu i tal·leu les patates a tires.
- 3** Barregeu totes les verdures i dividiu-les en dues parts iguals.
- 4** Feu dos paquets amb paper de forn apte per a microones i repartiu-hi les verdures.
- 5** Afegiu un pessic de sal i oli d'oliva a cada paquet.
- 6** Afegiu el formatge feta tallat a daus petits.
- 7** Tanqueu hermèticament els fulls de paper de forn, fent una bossa de papillota.
- 8** Feu coure els paquets al microones aproximadament 10 minuts.
- 9** Serviu cada paquet en un plat.

Sabies que...

La papillota és una tècnica de cuina molt saludable perquè els aliments es cuinen amb el seu propi vapor i permet conservar-ne totes les propietats.

IDEES

Utilitzeu una quantitat de paper de forn generosa i tanqueu bé els paquets perquè no quedi cap buit.



Patates amb tomàquet a la provençal



Microones

Ingredients per a 2 persones

- 4 patates mitjanes
- 2 tomàquets d'amanir
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 12 olives negres sense os
- Herbes provençals
- Sal

Estris necessaris



Ganivet



Taula de tallar



Paper film



Recipient apte per a microones

Elaboració

1

Renteu bé les patates i poseu-les sense pelar en un recipient apte per al microones, amb una mica d'aigua al fons i tapades amb paper film.

2

Coeu les patates durant 8-10 minuts a màxima potència. Comproveu-ne el punt de cocció amb un ganivet: si no s'hi clava amb facilitat, poseu-les al microones un minut més.

3

Deixeu-les reposar tapades durant 5 minuts. Passat aquest temps, traieu-les del recipient i deixeu que es refredin.

4

Peleu les patates i tal·leu-les a rodanxes.

5

Talleu el tomàquet i les olives a rodanxes i afegiu-ho sobre les patates.

6

Per amanir-ho, poseu-hi sal, herbes aromàtiques i oli.

Sabies que...

Cuinant les patates amb pell, es manté el seu alt contingut en potassi, que és un mineral amb propietats diürètiques.

IDEES

Si ho preferiu o us agrada més, també ho podeu amanir amb menta o fer una picada d'all i julivert.



Escalopa de vedella



Ingredients per a 2 persones

4 filets prims de vedella (300 g)

Pa ratllat

1 ou

Oli d'oliva

Sal

Estris necessaris



Paella



Plats



Paper de cuina



Forquilla

Elaboració

1

Bateu l'ou en un plat amb un pessic de sal.

2

Saleu els filets de vedella i passeu-los per l'ou batut.

3

Poseu el pa ratllat en un plat i arrebosseu els filets que acabeu de passar per l'ou.

4

Poseu la paella al foc amb oli abundant. Quan estigui calent, poseu-hi els filets i fregiu-los pels dos costats.

5

Traieu els filets de la paella i poseu-los en un plat sobre paper de cuina per absorbir l'excident d'oli. Després ja els podeu emplatar.

Sabies que...

La carn de vedella és un aliment ric en zinc, necessari per al correcte funcionament del sistema immunològic, així com per al correcte funcionament i desenvolupament dels òrgans.

IDEES

Podeu afegir espècies al gust abans de passar els filets per l'ou batut per donar-hi un gust especial.



Amanida de brots tendres amb tonyina



Ingredients per a 2 persones

Brots tendres (barreja de canonges, ruca, brots d'espínacs, brots d'enciam vermell...)

10-12 tomàquets cherry

1 ceba tendra

1 llauna de ventresca de tonyina en oli d'oliva (75 grams aprox.)

Per a la salsa vinagreta:

2 cullerades d'oli d'oliva

1 cullerada petita de vinagre de Mòdena

2 cullerades petites de mostassa antiga

Sal

Estris necessaris



Ganivet



Taula de tallar



Cullera petita i cullera gran



Bol

Elaboració

1

Renteu bé els tomàquets i els brots tendres.

2

Talleu els tomàquets per la meitat i la ceba tendra a la juliana. Poseu els brots, els tomàquets i la ceba tendra en un bol. Aboqueu-hi la tonyina.

3

Per amanir-ho, feu una vinagreta amb 2 cullerades petites de mostassa, 2 cullerades d'oli d'oliva, una cullerada petita de vinagre de Mòdena i sal. Poseu-ho tot en un bol i removeu enèrgicament amb una cullereta fins a aconseguir una vinagreta emulsionada.

4

Incorporeu la vinagreta a l'amanida, torneu a barrejar i emplateu.

Sabies que...

Les verdures de fulla verda, com els espínacs i l'enciam, són el grup d'aliments amb una major quantitat d'àcid fòlic (vitamina B9), necessari per a la producció de glòbuls vermells de la sang i així prevenir l'anèmia.

IDEES

Doneu-hi un toc cruixent afegint pipes de carabassa o fruita seca al vostre gust.



Truita de carxofes



Fogons

Ingredients per a 2 persones

3 ous

3 carxofes

2 cullerades d'oli d'oliva

Sal

Estris necessaris



Taula de tallar



Forquilla i ganivet



Bol



Paella



Plat



Paper de cuina

Elaboració

1

Renteu les carxofes. Traieu totes les fulles dures externes i els pèls interiors.

2

Talleu en làmines els cors tendres que us queden.

3

Afegiu oli en una paella. Quan estigui calent, poseu les carxofes i deixeu-les coure uns minuts.

4

A part, bateu els ous en un bol i afegiu-hi un pessic de sal.

5

Un cop cuites, retireu les carxofes i escorreu-les amb paper de cuina. Afegiu-les a l'ou batut i tireu-ho tot a la paella. Controleu que es vagi coent al punt desitjat.

6

Amb l'ajuda d'un plat o tapa, tapeu la paella i doneu-hi la volta. Si cal, repetiu l'operació fins que la truita estigui feta.

Sabies que...

Les carxofes tenen propietats diürètiques i són riques en minerals com el magnesi i el ferro, i en vitamines dels tipus A i B.

IDEES

Podeu afegir totes les verdures que vulgueu a la truita per crear la vostra pròpia recepta i fer-la més gustosa. A més, si no teniu temps, podeu utilitzar carxofes congelades ja tallades, que són igual de saludables.



Pernilets de pollastre al forn



Ingredients per a 2 persones

- 4 pernilets de pollastre
- 10 tomàquets cherry
- 10 xampinyons
- 1 ceba tendra
- 2 alls
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre

Estris necessaris



Ganivet



Taula de tallar



Safata per a forn

Elaboració

- 1 Escalfeu el forn a 200 °C.
- 2 Talleu la ceba i els xampinyons en làmines i els tomàquets per la meitat.
- 3 A la safata del forn, poseu-hi el tomàquet, la ceba, els alls i els pernilets de pollastre.
- 4 Condimenteu-ho amb sal, pebre i l'oli d'oliva.
- 5 Poseu-ho al forn durant 20-25 minuts. Si veieu que queda massa sec afegiu un rajolí d'aigua durant la cocció.
- 6 Serviu en un plat i afegiu el suc de la cocció pel damunt.

Sabies que...

La carn de pollastre és rica en fòsfor, important per a la formació i el desenvolupament dels ossos i les dents.

IDEES

Es podrien afegir prunes, pinyons, herbes aromàtiques, etc.



Crema de pèsols



Fogons

Ingredients per a 2 persones

250 g de pèsols

1 patata mitjana

½ ceba de Figueres

½ porro

1 cullerada d'oli d'oliva

Sal

Estris necessaris



Ganivet



Taula de tallar



Olla



Batedora

Elaboració

1

Peleu, tal·leu i poseu a bullir la patata en una olla. Afegiu-hi un pessic de sal.

2

Talleu la ceba i el porro.

3

Quan faci 10 minuts que cou la patata, afegiu els pèsols, la ceba i el porro a l'olla. Deixeu-ho coure 10 minuts més.

4

Passat aquest temps, retireu l'olla del foc i reserveu una mica de brou.

5

Afegiu un rajolí d'oli d'oliva a l'olla i tritureu-ho tot amb la batedora. Si cal, rectifiqueu de sal.

6

Si encara està massa espès, afegiu una mica del caldo que heu reservat i tritureu la barreja fins a obtenir la textura desitjada.

7

Serviu la crema en un plat fondo o en un bol.

Sabies que...

Els pèsols són llegums i, per tant, són font de proteïnes vegetals i de fibra.

IDEES

Per a la guarnició del plat podeu afegir encenalls de pernil ibèric, daus de pa torrat, etc.



Lluç a la romana



25'



Fogons

Ingredients per a 2 persones

4 rodanxes de lluç

1 ou

2 cullerades soperes de farina

Oli d'oliva

Sal

Estris necessaris



Plat



Paper de cuina



Paella



Forquilla



Escurredora

Elaboració

1

Netegeu el lluç, col·loqueu-lo en una escurredora i saleu-lo.

2

Poseu la farina en un plat i a continuació enfarineu les rodanxes pels dos costats.

3

Bateu l'ou en un plat. Passeu-hi les rodanxes de lluç pels dos costats.

4

Poseu la paella al foc amb oli abundant. Quan estigui calent, fregiu les rodanxes pels dos costats fins que quedi enrossit.

5

Traieu el lluç de la paella i poseu-lo en un plat sobre paper de cuina per absorbir-ne l'excident d'oli.

6

Emplateu les rodanxes arrebossades.

Sabies que...

Per les propietats que té el peix blanc (ric en greixos saludables), en una dieta saludable és recomanable consumir aquest aliment un mínim de 2 vegades per setmana.

IDEES

Abans de passar les rodanxes de lluç per l'ou batut, podeu afegir all en pols i julivert picat a l'ou per donar-hi més gust.



Tallarines amb salmó i gambes



30'



Fogons

Ingredients per a 2 persones

200 g de tallarines (o qualsevol altra pasta)

100 g de gambes pelades

2 filets de salmó fumat (100 g)

1 gra d'all

2 cullerades soperes d'oli d'oliva

Sal, pebre i orenga

Estris necessaris



Olla



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Escurredora



Cassola

Elaboració

1

En una cassola gran, afegiu una mica d'oli i coeu les gambes aproximadament 2 minuts. Afegiu-hi un pessic de sal i pebre.

2

Un cop cuites, retireu les gambes i reserveu-les.

3

Poseu a bullir aigua en una olla i, quan arrenqui el bull, poseu-hi les tallarines i un pessic de sal.

4

Mentre estan bullint les tallarines, tal·leu el salmó fumat a trossos.

5

A la mateixa cassola i amb el mateix oli on heu cuinat les gambes, afegiu el gra d'all tallat. Coeu-lo fins que quedi enrossit.

6

Escorreu les tallarines i barregeu-les amb l'all, les gambes, el salmó fumat i l'oli que ha quedat en la cassola.

7

Afegiu-hi una mica d'orenga per sobre i ja les podeu emplatar.

Sabies que...

La pasta aporta hidrats de carboni d'absorció lenta, per la qual cosa l'energia s'allibera a poc a poc i la sensació de sacietat dura més temps.

IDEES

Per donar-hi un toc fresc, podeu afegir uns tomàquets cherry tallats per la meitat i tirar-los al mateix temps que l'all.



Minestra de verdures i cigrons amb pernil salat



Microones

Ingredients per a 2 persones

100 g de mongeta tendra

1 carxofa

60 g de pèsols cuits

1 pastanaga

125 g de coliflor

200 g de cigrons cuits

2 talls de pernil salat

2 cullerades soperes d'oli d'oliva

Sal

Estris necessaris



Ganivet



Taula de tallar



Recipient apte per a microones



Tapa apta per a microones

Elaboració

1

Renteu i tal·leu la mongeta tendra, la pastanaga i les carxofes.

2

Talleu el pernil salat a tirs.

3

Col·loqueu les verdures, en un recipient apte per a microones i afegiu un pessic de sal i una cullerada d'oli d'oliva.

4

Tapeu el recipient amb una tapa apta per a microones.

5

Col·loqueu el recipient tapat en el microones i cuineu-lo durant 15 minuts a màxima potència.

6

Un cop cuites les verdures, afegiu-hi el pernil, els pèsols i els cigrons cuits.

7

Serviu la minestra en un plat amb un rajolí d'oli d'oliva per damunt.

Sabies que...

La coliflor té un alt contingut en aigua, a més d'aportar vitamina C, fibra, àcid fòlic, magnesi, potassi i calci.

IDEES

Aquest plat el podeu preparar amb les verdures de temporada.



Estofat de mongetes amb calamars



30'



Fogons

Ingredients per a 2 persones

200 g de calamars

1 gra d'all

10-12 tomàquets cherry

280 g de mongetes cuites

1 branca de julivert

2 cullerades soperes d'oli d'oliva

Sal

Aigua

Estris necessaris



Ganivet



Cassola



Taula de tallar



Morter

Elaboració

1

Piqueu el gra d'all.

2

Talleu els tomàquets cherry per la meitat.

3

En una cassola, poseu un rajolí d'oli i a continuació el gra d'all picat.

4

Piqueu el julivert amb l'ajuda d'un morter.

5

Quan s'hagi daurat l'all, afegiu a la cassola el calamars, les mongetes cuites, un pessic de sal i el julivert picat.

6

Quan estigui tot ben enrossit, afegiu els tomàquets a la cassola i deixeu-ho coure una estona fins que els tomàquets hagin perdut l'aigua.

7

Afegiu aigua a la cassola fins que ho cobreixi tot i deixeu-ho coure tot junt durant 15-20 minuts aproximadament.

8

Barregeu-ho tot i ja ho podeu servir.

Sabies que...

El calamars té un altíssim contingut en proteïnes de bona qualitat, per la qual cosa és una molt bona font per obtenir-les.

IDEES

Si ho preferiu, podeu canviar les mongetes per cigrons o un altre llegum que us agradi. Queda un plat boníssim!



Bol de fruites vermelles



Nevera

Espremedora

Ingredients per a 2 persones

10 cireres

12 mores

6 maduixots

1 got de suc natural de taronja

Estris necessaris



Cullera i ganivet



Bol

Elaboració

1

Netegeu la fruita, tal·leu els maduixots i traieu els pinyols de les cireres. Barregueu-ho tot en un bol.

2

Espremeu les taronges amb ajuda d'una espremedora fins a obtenir un got de suc.

3

Afegiu el suc de taronja i barregueu-ho tot.

4

Poseu-ho a la nevera i serviu-ho en bols individuals.

Sabies que...

Les cireres tenen un alt poder antioxidant, ja que són riques en flavonoides i vitamina C.

IDEES

Per donar a les postres un toc dolç però saludable, podeu afegir un polsim de canyella a la barreja.



Amanida de quinoa



Ingredients per a 2 persones

100 g de quinoa
(½ tassa de quinoa sense cuinar)

60 g de blat de moro

1 pastanaga mitjana

12 tomàquets cherry

12 olives negres

1 alvocat

1 cullerada sopera d'oli d'oliva

Sal

Estris necessaris



Taula de
tallar



Escuradora



Bol



Ganivet



Olla

Elaboració

1

Netegeu bé la quinoa.

2

En una olla poseu a bullir aigua amb un pessic de sal i afegiu la quinoa. Deixeu-la coure durant uns 10-15 minuts aproximadament.

3

Mentrestant, tal·leu la pastanaga i l'alvocat a daus, i els tomàquets i les olives per la meitat.

4

Quan la quinoa ja estigui cuïta, renteu-la amb aigua de l'aixeta en una escuradora.

5

En un bol, barregeu la quinoa amb la resta d'ingredients.

6

Condimenteu el plat amb oli d'oliva i un pessic de sal.

Sabies que...

La quinoa és una llavor rica en proteïnes i fibra, i es consumeix com si fos un cereal com l'arròs. Però, a diferència dels cereals, la quinoa no conté gluten, per la qual cosa és apta per a celíacs.

IDEES

Podeu fer una vinagreta francesa barrejant l'oli d'oliva amb un pessic de sal, 3 cullerades de suc de llimona i pebre al gust. Remeneu enèrgicament la barreja amb una cullereta fins a aconseguir una vinagreta emulsionada i afegiu-la a l'amanida.



Pit de gall dindi amb curri



Fogons

Ingredients per a 2 persones

300 g de pit de gall dindi

1 ceba

2 cullerades petites de curri

1 iogurt natural

1 cullerada sopera d'oli d'oliva

Sal i Pebre

Estris necessaris



Taula de
tallar



Cullera petita,
cullera gran
i ganivet



Paella

Elaboració

1

Poseu la paella al foc amb un rajolí d'oli.

2

Talleu la ceba i, quan l'oli estigui calent, sofregiu-la durant 5 minuts aproximadament.

3

Talleu el gall dindi a daus i afegiu-lo a la paella amb un pessic de sal i pebre.

4

Afegiu el curri i deixeu-ho a foc mitjà durant uns 10 minuts. Remeneu-ho bé.

5

Afegiu el iogurt natural i continueu remenant.

6

Quan quedi tot ben barrejat, ja podeu emplatat.

Sabies que...

El curri és una barreja d'espècies que prové de l'Índia. Normalment, l'ingredient principal és la cúrcuma, per això el curri és de color groc. La cúrcuma té propietats antioxidants.

IDEES

Ho podeu acompanyar amb una mica d'arròs basmati i una mica de coriandre fresc per sobre.



Arròs amb conill i verdures



Fogons

Ingredients per a 2 persones

150 g d'arròs (2 tasses de cafè)

Aigua (4 tasses de cafè)

400 g de conill trossejat

2 tomàquets

1 ceba

150 g de faves cuites

50 g de mongeta tendra

2 cullerades soperes d'oli d'oliva

Sal i pebre

Estris necessaris



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Ratllador



Cassola

Elaboració

1

Poseu una mica d'oli en una cassola, salpebreu el conill i poseu-lo a coure.

2

Ratlleu els tomàquets i la ceba, i reserveu-los. Talleu la mongeta tendra a trossos.

3

Retireu el conill un cop cuit.

4

A la mateixa cassola, afegiu la ceba fins que comenci a daurar-se. Remeneu de tant en tant. Després afegiu les mongetes, les faves i el tomàquet. Deixeu-ho una estona fins que les verdures hagin perdut l'aigua i quedin una mica enrossides.

5

A continuació, afegiu-hi l'arròs i remeneu-lo. Tot seguit poseu-hi el conill i torneu a remenar.

6

Afegiu a la cassola l'aigua amb un pessic de sal i pebre. Deixeu-ho coure a foc lent aproximadament 20 minuts i remeneu de tant en tant.

7

Comproveu que l'arròs estigui cuit i ja podeu emplatat.

Sabies que...

La carn de conill és un tipus de carn blanca amb un alt contingut de vitamines B (B3, B6 i B12).

IDEES

Si us agrada que l'arròs quedi més caldós, afegiu 3 parts d'aigua per 1 d'arròs. També podeu afegir-hi una fulla de llorer o julivert per aromatitzar el plat.



Llobarro amb picada de ceba i tomàquet



Microones

Ingredients per a 2 persones

4 filets de llobarro

½ ceba tendre

1 tomàquet gran

Un grapat de tàperes

2 cullerades soperes d'oli d'oliva

Sal i pebre

Estris necessaris



Ganivet



Taula de tallar



Recipient apte per a microones



Tapa apta per a microones



Bol



Plat

Elaboració

1

Netegeu els filets de llobarro, i poseu-los en un recipient apte per microones amb un rajolí d'oli i una mica de sal.

2

Poseu el recipient al microones a potencia màxima durant 6 minuts.

3

Renteu i tal·leu a trossos petits la ceba i el tomàquets, poseu-los en un bol i afegiu les tàperes amb un rajolí d'oli i remeneu.

4

Un cop cuit el peix, col·loqueu els filets en un plat i afegiu la barreja pel damunt.

Sabies que...

El llobarro és un peix blanc amb un baix contingut en greixos i que aporta minerals tant importants com el potassi, necessari pel sistema nerviós, el fòsfor i el ferro.

IDEES

Podeu afegir al peix altres guarnicions com herbes aromàtiques, julivert...



Plàtan fregit amb suc de taronja



15'



Fogons



Espremedora

Ingredients per a 2 persones

2 plàtans

1 cullerada sobera d'oli d'oliva

1 got de suc de taronja

Estris necessaris



Cullera i ganivet



Taula de tallar



Paella



Got

Elaboració

1

Peleu els plàtans i tal·leu-los per la meitat.

2

Poseu l'oli d'oliva a la paella i quan comenci a escalfar, afegiu-hi els trossos de plàtan. Coeu-los aproximadament 3 minuts girant-los de tant en tant fins que quedin enrossits.

3

Espremeu les taronges amb ajuda d'una espremedora fins a obtenir un got de suc.

4

Aboqueu el suc de taronja i deixeu que es redueixi una mica i impregni el plàtan.

5

Serviu-los en un plat fons.

Sabies que...

Les taronges tenen un alt contingut d'aigua i, a més, tenen propietats diürètiques, que ajuden a eliminar els líquids de l'organisme.

IDEES

Podeu afegir-hi un polsim de picada d'ametlla, de nous o fins i tot, si el voleu endolcir una mica més, un rajolí de mel.



Albergínies farcides al forn



Fogons

Forn

Ingredients per a 2 persones

1 albergínia gran

2 tomàquets

Formatge ratllat

125 g de carn picada de vedella

2 cullerades d'oli d'oliva

Orenga (opcional)

Sal i pebre

Estris necessaris



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Paella



Bol

Elaboració

1

Escalfeu el forn a 180°C. Talleu l'albergínia per la meitat, afegiu un pessic de sal i pebre i poseu-les al forn durant 30 minuts aproximadament.

2

Peleu i talleu els tomàquets. Després, en una paella amb una mica d'oli d'oliva, afegiu els tomàquets i deixeu-los 5 minuts a foc lent.

3

Afegiu la carn picada a la paella amb un pessic de sal i coeu-ho tot junt.

4

Retireu les albergínies del forn.

5

Amb l'ajuda d'una cullera, traieu la seva carn per a posar-la en un bol i reserveu la part externa de l'albergínia.

6

Afegiu a la paella la carn de l'albergínia amb el tomàquet i la carn picada i deixeu-ho coure tot junt a foc lent durant 5 minuts.

7

Un cop cuita la barreja, farciu la part externa de l'albergínia amb la barreja.

8

Empolseu-les amb el formatge ratllat per sobre.

9

Poseu l'albergínia farcida al forn i gratineu-la al gust.

Sabies que...

Les albergínies són de color morat perquè tenen flavonoides, presents en la pell, que posseeixen propietats antioxidants.

IDEES

L'albergínia també es pot farcir amb verdures, com carbassó, ceba, pastanaga...



Macedònia tropical



Ingredients per a 2 persones

- 1 mango
- 1 rodanxa de pinya
- 1 tall de papaia
- 1 kiwi

Estris necessaris



Elaboració

- 1 Netegeu bé les fruites i peleu-les.
- 2 Talleu les fruites a talls petits.
- 3 Poseu les fruites en un bol i barregeu-les. Si voleu endolcir-ho hi podeu afegir una mica de sucre o mel.

Sabies que...

La papaia conté un enzim anomenat papaïna, que ajuda a digerir les proteïnes dels aliments.

IDEES

Si us agrada més una fruita que altra, podeu posar la del vostre gust sencera i un tall de les altres. També podeu afegir-hi unes fulles de menta a la barreja per aromatitzar-ho.



Hummus d'alvocat



15'



Batedora

Ingredients per a 2 persones

100 g de cigrons cuits

1/2 alvocat

Suc de **1/2** llimona

1/2 gra d'all

2 pastanagues

1 branca d'api

3 cullerades d'oli d'oliva

Sal i pebre

Estris necessaris



Recipient
per triturar



Ganivet



Taula de
tallar

Elaboració

1

Si s'utilitzen cigrons cuits en conserva, primer s'han d'escórrer i rentar.

2

En un recipient per triturar, afegiu els cigrons i una cullerada d'oli d'oliva. Tritureu-ho amb la batedora fins que agafi una textura de puré.

3

Afegiu un pessic de sal i pebre.

4

Talleu l'alvocat a trossos i afegiu-lo al recipient.

5

Afegiu una cullerada d'oli d'oliva i el suc d'una llimona exprimida. Tritureu-ho tot durant un minut.

6

Si cal, rectifiqueu de sal.

7

Serviu l'hummus en un bol amb una cullerada d'oli d'oliva per damunt.

8

Talleu la pastanaga i l'api en forma de tires gruixudes i utilitzeu-les per agafar l'hummus.

Sabies que...

L'hummus és un aperitiu molt saludable pel seu alt contingut en fibra i proteïnes d'origen vegetal.

IDEES

Si us agrada més picant, podeu afegir-hi una mica de chile sec.



Torrada d'escalivada amb sardinetes



15'



Torradora

Ingredients per a 2 persones

8 filets de sardinetes en oli d'oliva (en conserva)

4 llesques de pa de pagès

Escalivada (1 pebrot vermell i 1 albergínia) podeu comprar-la cuita o coure-la al microones.

1 cullerada sopera d' oli d'oliva

Estris necessaris



Ganivet



Recipient apte per a microones

Elaboració

1

Talleu les 4 llesques de pa i poseu-les en una torradora. Després, espereu que es torri pels dos costats.

2

Amaniu les torrades amb un rajolí d'oli.

3

Per fer l'escalivada:

- Renteu les verdures i talleu l'albergínia longitudinalment.
- Poseu el pebrot i l'albergínia en un recipient apte per microones amb dues cullerades d'aigua.
- Coeu en el microones durant 10 minuts a màxima potència (800 W).
- Un cop cuites les verdures deixeu-les refredar i peleu-les.

4

Afegiu l'escalivada i les sardinetes a la torrada i emplateu. Traieu els ous, refredeu-los, peleu-los i talleu-los ben petits. Afegiu-los als ingredients anteriors.

Sabies que...

El verat és un peix blau, ric en àcids grassos omega-3. Aquests greixos són saludables i els hem d'incloure en la nostra dieta.

IDEES

Si us agrada el pa amb tomàquet, el podeu sucar abans d'afegir-hi l'escalivada. També podeu aromatitzar el plat amb una branca de farigola al damunt.



Suc de remolatxa, pastanaga i poma



15'



Batedora



Espremedora

Ingredients per a 2 persones

1 remolatxa

1 pastanaga

1 poma

½ llimona

Estris necessaris



Cullera i ganivet



Recipient per triturar



Taula de tallar

Elaboració

1

Peleu i tal·leu a daus irregulars la remolatxa, la poma i la pastanaga.

2

Tritureu bé els trossos amb la bateadora.

3

Espremeu la llimona i afegiu el suc al recipient per triturar.

4

Barregeu-ho tot i serviu-ho en gots.

Sabies que...

Existeixen tres tipus de remolatxa, però totes tenen un alt contingut d'antioxidants i vitamina C.

IDEES

Si la vostra bateadora pot picar gels, podeu afegir-li uns glaçons perquè el suc sigui molt més refrescant.





**Diputació
Barcelona**