

## MENÚ I dinar

Plats:

Timbal de verduretes  
i patates (explicat al receptari)

Llom cruixent  
amb xampinyons

Figues amb mousse  
de iogurt

# Llom cruixent amb xampinyons

## Ingredients per a 2 persones

300 g de llom (6 talls prims)  
60 g d'ou (1 ou)  
50 g de pa ratllat  
150 g de xampinyons laminats (1/2 safata)  
40 g d'oli d'oliva (4 cullerades soperes)  
1 gra d'all  
sal

## Estris necessaris

forquilla • morter • plat fondo • paella • pinces

## Elaboració (15 minuts)

- 1 En un plat fondo bateu l'ou i poseu-hi un pessic de sal.
- 2 Passeu primer el llom per l'ou batut i després pel pa ratllat. Reserveu-lo en un plat.
- 3 Piqueu l'all amb el morter.
- 4 Poseu els xampinyons en una paella amb una cullerada d'oli. Deixeu-ho coure durant 5 minuts a foc viu. Just abans de retirar-los del foc afegiu-hi l'all picat i la sal.
- 5 Escalfeu la resta d'oli

## Idees

**Presentació:** Poseu els talls de llom a cada plat i acompanyeu-lo amb els xampinyons. Serviu-lo calent.

**Consell pràctic:** Cal evitar que l'all es cremi, si es cremés donaria un gust amargant al plat.

# Figues amb mousse de iogurt

## Ingredients per a 2 persones

250 g de figues (4 unitats)  
65 g de mousse de iogurt (1 terrina individual de mousse de iogurt natural)

## Estris necessaris

ganivet • cullera de postres

## Elaboració (5 minuts)

Renteu i obriu les figues fent-hi dos talls de manera que quedin obertes com una flor.

## Idees

**Presentació:** Serviu les figues obertes al plat i poseu-hi per sobre una cullerada de mousse a cadascuna.

**Consell pràctic:** Utilitzeu la fruita fresca de temporada per elaborar aquest plat: peres, préssecs, albercocs, taronges...

**Consell dietètic:** Per conservar al màxim les vitamines de la fruita és recomanable trossejar-la just abans de servir.

## Salmó amb salsa tàrtara (explicat al receptari)

**Consell pràctic:** Si voleu que els maduixots deixin anar suc i quedin més tous, quan poseu el sucre afegiu-hi un raig de suc de llimona o de taronja, remeneu bé i deixeu-ho reposar una estona. En cas que no sigui temporada de fruites del bosc, podeu acompanyar els maduixots amb altres fruites.



## MENÚ 2 dinar

Plats:

Sopa estrellada

Ous al plat

(explicat al receptari)

Macedònia

# Sopa estrellada

## Ingredients per a 2 persones

1 l de brou vegetal (4 vasos plens)

40 g d'estrelles o fideus de cabell d'àngel (2 grapats)

## Estris necessaris

pot • culler

## Elaboració (10 minuts)

Escalfeu el brou en un pot i quan arrenqui el bull, afegiu-hi la pasta i deixeu-la coure uns 5 o 6 minuts.

## Idees

**Presentació:** Cal servir-ho ben calent.

**Consell dietètic:** Recordeu que la majoria dels cereals es comercialitzen refinats o bé integrals. Els productes integrals han de ser aliments de consum habitual perquè proporcionen energia i fibra a la vegada.

# Macedònia

## Ingredients per a 2 persones

50 g d'albercocs (2 unitats)

100 g de poma (1 peça petita)

100 g de préssec (1 peça petita)

150 g de síndria (1 tall)

## Estris necessaris

ganivet • terrina • taula de tallar

## Elaboració (5 minuts)

- 1 Netegeu bé les fruites i peleu-les.
- 2 Talleu les fruites a talls petits.

## Idees

**Presentació:** Poseu les fruites en una terrina. Si voleu endolcir-ho hi podeu afegir una mica de sucre.

**Consell dietètic:** La fruita fresca constitueix unes postres molt refrescants que podeu presentar de moltes maneres diferents. La fruita ha de formar part de la vostra dieta diària, ja que la seva aportació en vitamines, minerals i fibra fa que sigui indispensable per al nostre organisme. És un aliment del qual no podeu prescindir.

## MENÚ 3 dinar

Plats:

Tabule (explicat al receptari)

Vedella amb albergínia

Iogurt amb melmelada

# Vedella amb albergínia

## Ingredients per a 2 persones

250 g de vedella  
200 g d'albergínia  
20 g d'oli d'oliva (una cullerada sopera)  
sal  
1 branca de romaní

## Estris necessaris

planxa • pinces • ganivet • fusta de tallar

## Elaboració (10 minuts)

- 1 Quan la planxa estigui ben calenta poseu-hi la carn i deixeu-la daurar.
- 2 Amaniu-la amb sal i romaní. Retireu-la del foc.
- 3 Netegeu l'albergínia i talleu-la a rodanxes. En la mateixa planxa, poseu les làmines fins que quedin daurades.

## Idees

**Presentació:** Presenteu el plat amb un fons d'albergínia i la carn per sobre amanida amb un raig d'oli cru i un polsim de sal Maldon.

**Consell dietètic:** Per cobrir les necessitats nutricionals de ferro és útil escollir un producte de carn tres cops per setmana. Podeu pensar a utilitzar la carn de porc, xai, cabrit, poltre... com a alternatives a la vedella.

# Iogurt amb melmelada de pruna

## Ingredients per a 2 persones

250 g de iogurt (2 unitats)  
20 g melmelada (1 cullerada sopera)

## Estris necessaris

cullera sopera

## Elaboració (5 minuts)

Afegiu, a sobre del iogurt, una cullerada de melmelada.

## Idees

**Consell dietètic:** Sempre sou a temps d'endolcir-ho amb sucre. Experimenteu!

## MENÚ 3

### sopar

Plats:

Crema de carbassó

(explicat al receptari)

Lluç amb olivada

Kiwi amb encenalls de xocolata

# Lluç amb olivada

## Ingredients per a 2 persones

300 g de tronc de lluç (2 talls gruixuts)

250 g de tomàquet (1 tomàquet gros)

10 g d'oli d'oliva (1 cullerada sopera)

sal

Per a la salsa:

15 g d'olivada (3 cullerades de postres)

5 g d'oli d'oliva (1 cullerada de postres)

## Estris necessaris

ganivet • taula de tallar • safata de forn • cullera de postres

## Elaboració (15 minuts)

- 1 Escalfeu el forn a 200°C.
- 2 Netegeu i tal·leu el tomàquet a rodanxes.
- 3 Agafeu una safata de forn, poseu-hi un raig d'oli d'oliva i disposeu les rodanxes de tomàquet a la base.
- 4 Poseu-hi el lluç al damunt amb una mica de sal i deixeu-ho coure durant 10 minuts a 180°C.
- 5 Mentrestant prepareu la salsa barrejant l'oli d'oliva amb l'olivada en un got petit.

## Idees

**Presentació:** Per servir el plat, poseu el tomàquet a la base i tot seguit el lluç a sobre. Pinteu-ho amb la salsa d'olivada.

**Consell pràctic:** Podeu complementar el plat amb uns bastonets de pa per sucuar amb l'olivada.

# Kiwi amb encenalls de xocolata

## Ingredients per a 2 persones

300 g de kiwi (4 unitats)

25 g de xocolata negra (1 porció individual)

## Estris necessaris

ganivet • taula de tallar • ratllador

## Elaboració (5 minuts)

Peleu i tal·leu el kiwi a rodanxes. Poseu les rodanxes sobre el plat i ratlleu-hi la xocolata negra per sobre.

## Amanida de tomàquet

## Fruita en almívar

**Presentació:** Podeu servir-ho en bols.



## Fruita en almívar

**Presentació:** Podeu servir-ho en bols.



**Consell pràctic:** Si us atreuïu amb els contrastos passeu el formatge per una paella ben calenta. Quan comenci a enrossir-se i fondre gireu-lo, retireu-lo i poseu-lo al damunt de l'amanida.

## MENÚ 5 sopar

Plats:

Patates amb crudités i  
vinagreta de soja  
(explicat al receptari)

**Truita de pernil**

**Peça de fruita**

# Truita de pernil cuit

## Ingredients per a 2 persones

280 g d'ous (4 unitats)

50 g de pernil cuit (2 talls)

20 g d'oli d'oliva (2 cullerades soperes)

60 g de pa multicereals (2 llesques grosses)

sal

## Estris necessaris

bol • forquilla • ganivet • paella • plat gran • taula de tallar

## Elaboració (10 minuts)

- 1 Deixateu els 4 ous en un bol. Sabreu que estan ben deixatats quan la clara i el rovell estiguin totalment barrejats. Afegiu-hi una mica de sal.
- 2 Agafeu el pernil cuit i talleu-lo a trossets. Barregeu-los amb els ous.
- 3 Poseu l'oli a escalfar a la paella i quan estigui calent afegiu-hi la barreja i deixeu-ho coure uns 2 o 3 minuts.
- 4 Amb un plat gran gireu la truita vigilant que no caigui. Un cop girada caldrà que la deixeu coure una mica més.

## Idees

**Presentació:** Serviu la truita tallada a triangles, i si voleu poseu-hi també unes llesques de pa sucat amb tomàquet.

**Consell dietètic:** L'ou és un dels aliments d'origen animal amb més bona qualitat proteica. No us descuideu de menjar-ne al llarg de la setmana!

**Consell pràctic:** Recordeu que la truita es pot fer de qualsevol aliment que tingueu a la nevera o rebost: tonyina, formatge, carxofes, gambes, alls tendres, espinacs...

# Fruita fresca

## Idees

**Consell dietètic:** Renteu bé les fruites i no les peleu! La major part de la fibra i les vitamines es troben a la pell.