



MENÚ 1 dinar

Verdures a la planxa

**Noodles amb bolets
i pollastre**

Nectarina

ingredients



Ingredients per a 2 persones

1 paquet de *noodles* (250 g)
1/2 pot de bolets saltats en conserva (150 g)
20 daus (d'uns 2 cm) de pollastre (200 g)
4 cullerades soperes d'oli d'oliva (40 g)
sal
pebre negre

Elaboració (15 minuts)

- 1 Salteu el pollastre tallat a daus en una cassola amb un bon raig d'oli d'oliva. Hi podeu afegir sal i una mica de pebre negre.
- 2 A la mateixa cassola afegiu els bolets en conserva, deixeu-los coure un parell de minuts i apagueu el foc.
- 3 Es posa a bullir aigua en una olla i s'hi afegeix un pessic de sal. Quan bulli, s'hi afegeixen els *noodles*. Es treu l'olla del foc i es deixa reposar entre 2 i 4 minuts.
- 4 Escorreu els *noodles* i afegiu-los a la cassola amb el pollastre i els bolets.
- 5 Barregeu-ho bé tot junt i ja ho podeu servir calent.

estris



!!! Idees

Presentació: Es recomana servir tots els *noodles* en un bol gran i distribuir-ho després en racions individuals. Podeu provar de menjar-ne amb bastonets xinesos, a veure si teniu prou paciència!



Diputació
Barcelona



MENÚ I

sopar

Tomàquets farcits

Mel i mató

ingredients



Ingredients per a 2 persones

- 1 tassa de cafè plena d'arròs (70 g)
- 2 tomàquets grossos (300 g)
- 1 pebrot vermell petit (70 g)
- 1 ceba petita (50 g)
- 1 cogombre petit (70 g)
- 1/2 pot petit de germinats de soja (50 g)
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva (20 g)
- sal

Elaboració (15 minuts)

- 1 Escalfeu aigua abundant en una olla. Quan estigui bullint afegiu-hi l'arròs, ha de bullir uns 17 minuts. Poseu-hi sal i un rajolinet d'oli. Remeneu l'arròs durant la cocció per evitar que s'enganxi.
- 2 Renteu les verdures amb aigua fresca.
- 3 Talleu a daus molt petits, i d'una mida similar, el pebrot, el cogombre i la ceba.
- 4 Talleu la part alta del tomàquet en forma de barret i buideu-lo amb cura. Tot l'interior el guardarem per picar-lo i afegir-ho amb la resta de verdures.
- 5 Deixeu sencers els brots de soja.
- 6 Barregeu en un bol tots els ingredients: l'arròs i les verdures. Amaniu-ho amb oli i sal.
- 7 Ompliu els tomàquets amb el farciment que heu preparat i poseu-los a la nevera per servir-los freds.

estris



!!! Idees

Consell pràctic: Podeu afegir-hi les verdures o els ingredients que preferiu o que tingueu a la nevera: gambetes, tonyina, ou dur, olives...



Diputació
Barcelona



ingredients

Mandonguilles amb cigrons

Mandonguilles amb cigrons

Formatge fresc
amb melmelada
de taronja

Ingredients per a 2 persones

- 8 mandonguilles (150 g)
- 1 pot de cigrons cuits (400 g)
- 1 got de brou (200 ml)
- 2 cullerades soperes de salsa de tomàquet (40 g)
- 4 cullerades soperes d'oli d'oliva (40 g)
- sal

Elaboració (25 minuts)

- 1 En una cassola amb oli, poseu-hi les mandonguilles a coure fins que quedin rosses.
- 2 Afegiu-hi la salsa de tomàquet i la sofregiu amb les mandonguilles.
- 3 Escorreu els cigrons, renteu-los amb una mica d'aigua i afegiu-los a la cassola.
- 4 Afegiu-hi el brou i deixeu-ho coure de 10 a 15 minuts a foc lent.

estris



cassola



escorredor



cullera

!!! Idees

Presentació: Cal servir-ho ben calent.

Consell pràctic: Si no teniu brou podeu afegir-hi aigua.



Diputació
Barcelona



ingredients



estris



MENÚ 2

sopar

Amanida tropical

Sorpresa del mar

Préssec

Sorpresa del mar

Ingredients per a 2 persones

2 supremes de mero (250 g)

1/2 porro (50 g)

1 pebrot vermell petit (50 g)

1/2 carbassó (50 g)

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

sal

Elaboració (25 minuts)

- 1 Renteu les verdures i talleu-les a tires.
- 2 Escalfeu el forn prèviament a 220° C durant 10 minuts.
- 3 En una safata per anar al forn, poseu-hi un tros de paper d'alumini que la cobreixi tota.
- 4 A continuació hi poseu un tall de mero i les verdures tallades a tires, una mica de sal i oli. Emboliqueu-ho. Feu el mateix amb l'altra suprema de mero. Emboliqueu-ho com si estiguéssiu fent un regal, sempre tenint en compte que no quedi molt aixafat, cal deixar-ho una mica bufat per facilitar la cocció. D'aquesta tècnica de cocció en diem coure a la papillota.
- 5 Poseu la safata al forn a 180° C fins que els paquets que heu preparat quedin inflats (uns 20 minuts).

!!! Idees

Presentació: Serviu els paquets en un plat sense obrir de manera que cada comensal se sorprengui del que hi ha a dins.

Consell pràctic: Si no voleu utilitzar paper d'alumini, es poden fer servir estris reutilitzables de silicona.



Diputació
Barcelona



MENÚ 3

dinar

Amanida de pallaso

Arròs salvatge
amb calamars

Poma al microones

ingredients



estris



Amanida de pallaso

Ingredients per a 2 persones

4 cabdells d'enciam (200 g)
6 raves (60 g)
2 cullerades soperes de blat de moro dolç (30 g)
1 tall gruixut d'un dit de codonyat de tres colors (20 g)
4 cullerades soperes d'oli d'oliva (40 g)
vinagre
sal

Elaboració (10 minuts)

- 1 Netegeu els cabdells i els raves.
- 2 Agafeu els raves i feu-hi uns talls petits sense arribar a baix de tot, que s'obrin com si fossin una flor.
- 3 Trossegeu el codonyat a daus.
- 4 Poseu les fulles dels cabdells com a base del plat i per sobre escampeu-hi el blat de moro dolç, els daus de codonyat i les flors de rave.

!!! Idees

Presentació: Servi-ho en un plat individual amanit amb un raig d'oli, vinagre i sal.

Consell pràctic: Actualment podeu trobar al mercat molts vinagres diferents (de Mòdena, de poma, de sidra, de xerès...), tots molt originals per poder variar el gust de les amanides.



Diputació
Barcelona



MENÚ 3

dinar

Amanida de pallaso

Arròs salvatge
amb calamars

Poma al microones

ingredients



estris



Arròs salvatge amb calamars

Ingredients per a 2 persones

2 tasses d'arròs salvatge (200 g)

3 calamars mitjans (250 g)

all

julivert

4 cullerades soperes d'oli d'oliva (40 g)

sal

Elaboració (25 minuts)

- 1 Feu bullir l'arròs uns 20 minuts, vigileu que us quedi al punt.
- 2 Mentre l'arròs bull, en una paella amb oli salteu els calamars, prèviament tallats a rodanxes o a tires. Quan estiguin cuits hi afegiu all i julivert picat ben fi.
- 3 A continuació, escorreu l'arròs i afegiu-lo a la paella juntament amb els calamars. S'ha de deixar coure durant un parell de minuts intentant que quedi tot ben barrejat.

!!! Idees

Presentació: Serviu-ho en un plat individual amb un raig d'oli.

Consell pràctic: Si voleu ser més originals podeu afegir al plat calamars de llauna (amb la tinta). Veureu quin arròs negre més ràpid de fer!



Diputació
Barcelona



MENÚ 3

sopar

Patata i verdura al vapor

Conill amb salsa de mostassa

logurt bífidus

Conill amb salsa de mostassa

ingredients



estris



Ingredients per a 2 persones

- 4 talls de conill (200 g)
- 8 o 9 xampinyons (50 g)
- 1 ceba mitjana (150 g)
- 2 cullerades soperes de salsa mostassa en gra (20 g)
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva (10 g)
- sal

Elaboració (20 minuts)

- 1 En una paella amb oli, poseu a coure el conill fins que quedi enrossit. Un cop cuit retireu-lo de la paella.
- 2 En la mateixa paella, poseu a coure la ceba tallada a juliana a foc lent. Un cop estigui cuita afegiu els xampinyons nets i tallats a làmines.
- 3 Quan tot plegat estigui fet hi afegiu el conill i la salsa de mostassa.
- 4 Remeneu durant un parell de minuts.

!!! Idees

Presentació: Serviu el plat amb el conill i la salseta.

Consell pràctic: Aquest plat es pot elaborar amb qualsevol altre tipus de carn i d'aquesta manera anireu variant.



Diputació
Barcelona



MENÚ 4

dinar

Espinacs amb crema
i encenalls de pernil

Macarrons a la bolonyesa

Flam de vainilla

Espinacs amb crema i encenalls de pernil

ingredients



Ingredients per a 2 persones

1 bossa d'espinacs frescos (400 g)

1 got de llet (200 ml)

2 talls prims de pernil salat (40 g)

sal

Elaboració (30 minuts)

- 1 Agafeu els espinacs frescos, renteu-los bé i escorreu-los.
- 2 Poseu llet en una olla i quan comenci a bullir afegiu-hi els espinacs i deixeu-los coure uns 4-5 minuts. Afegiu-hi un pessic de sal.
- 3 Passeu-ho pel triturador fins que quedi una crema ben fina.
- 4 Agafeu els talls de pernil salat i talleu-los a tires ben primes.

estris



!!! Idees

Presentació: Serviu la crema en un plat fondo o en un bol i pel damunt poseu-hi les tires de pernil.

Consell pràctic: Si passeu les tires de pernil per la paella us quedarà més gustós.



Diputació
Barcelona



MENÚ 4

sopar

Amanida marinera

Croquetes amb endívies i
espàrrecs blancs

Dominó de meló i síndria
amb groselles

Amanida marinera

ingredients



Ingredients per a 2 persones

- 3 patates mitjanes (300 g)
- 4-5 grapats de mongeta tendra (200 g)
- 2 pastanagues petites (100 g)
- 2 cullerades soperes plenes de maionesa (40 g)
- 4 anxoves (15 g)
- 1 llauna petita de tonyina en oli d'oliva (80 g)
- sal

Elaboració (25 minuts)

- 1 Netegeu la mongeta tendra i la pastanaga. Talleu-les a trossets petits.
- 2 Poseu aigua a bullir en una olla. Quan bulli afegiu-hi un pessic de sal i les verdures.
- 3 Peleu les patates i talleu-les a daus petits de mida uniforme.
- 4 Un cop tingueu les patates afegiu-les a l'olla amb les verdures.
- 5 Deixeu-les coure fins que quedin ben fetes (15-20 minuts).
- 6 Quan estiguin cuites les heu d'escórrer. Poseu-les en un plat. Deixeu-les refredar.
- 7 Un cop refredades afegiu-hi la tonyina escorreguda i la maionesa i barregeu-ho bé.

estris



!!! Idees

Presentació: Serviu-la en un plat i pel damunt poseu-hi dues anxoves formant una creu com a decoració.

Consell pràctic: Incorporeu els ingredients que més us agradin per fer diferents versions de l'amanida: cogombres, blat de moro, olives, palets de cranc...



Diputació
Barcelona



MENÚ 5

dinar

Favetes tendres amb romesco

Rotllets de llenguado amb xips de carbassó

Albercocs

Rotllets de llenguado amb xips de carbassó

ingredients



estris



escuradents



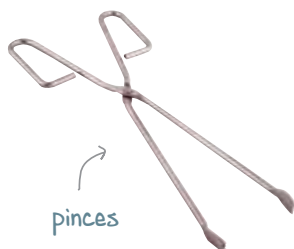
paella



ganivet



taula de tallar



pinces

Ingredients per a 2 persones

4 filets de llenguado congelat (200 g)

1/2 carbassó (100 g)

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

sal

Elaboració (30 minuts)

- 1 Traieu els filets de llenguado del congelador i descongeleu-los al microones.
- 2 Un cop descongelats, saleu-los i enrotlleu-los ben cargolats. Agafeu un escuradents i claveu-lo com una agulla per tal que no es desfacin quan els poseu a la paella.
- 3 Afegiu un raig d'oli a la paella i quan estigui calent poseu-hi els rotllets de llenguado fins que comencin a enrossir-se.
- 4 Mentre es fan els rotllets agafeu el carbassó i renteu-lo bé amb aigua.
- 5 Un cop rentat agafeu un ganivet i talleu-lo a làmines fines.
- 6 Agafeu una paella i poseu-hi oli fins que el fons quedi ben cobert.
- 7 Poseu el foc fort i un cop estigui calent l'oli disposeu-hi d'una en una les làmines de carbassó prèviament salades.
- 8 Deixeu-les coure fins que quedin ben cruixents.
- 9 Un cop cuites les xips, traieu-les del foc i passeu-les per paper absorbent per retirar l'excés d'oli.

!!! Idees

Presentació: Munteu el plat posant els rotllets en un costat i les xips a l'altre.

Consell pràctic: Les xips de carbassó les podeu fer de la mateixa manera amb qualsevol altra verdura. Proveu-ho: és una manera molt divertida i saborosa de donar color als vostres plats.



Diputació
Barcelona



MENÚ 6

dinar

Sopa de meló

Nyoquis amb formatge

Gelatina de fruita

ingredients



estris



Sopa de meló

Ingredients per a 2 persones

1 meló *cantaloupe* (600 g)

2 *mousses* naturals (140 g)

sal

pebre blanc

Elaboració (7 minuts)

- 1 Partiu el meló per la meitat. Traieu les llavors i buideu la polpa.
- 2 De la polpa guardeu-ne 6 boletes per decorar el plat.
- 3 Talleu la polpa a daus petits.
- 4 Tritureu el meló i afegiu-hi les mousses.
- 5 Barregeu-ho bé fins que quedi una textura uniforme. Si cal ho podeu passar pel colador xinès per evitar els grumolls.
- 6 Afegiu-hi la sal i el pebre al gust.
- 7 Poseu-ho en unitats individuals i guardeu-ho 1 hora (mínim) a la nevera.

!!! Idees

Presentació: Poseu la sopa en una copa de gelat amb una broqueta feta amb les boles de meló. Serviu-ho ben fred.

Consell pràctic: Cal comprar el meló madur i de la varietat *cantaloupe* (rodonet i taronja), que és molt dolç.

Consell dietètic: Les fruites que presenten un color tirant a taronja són les més riques en beta carotens, un dels millors antioxidants per al cos!



Diputació
Barcelona



MENÚ 6

sopar

Tapes variades

Cassoleta de cireres

ingredients



estris



Tapes variades:

Canelons de pernil cuit

Musclos al vapor

Daus de fuet

Didals de pinya
amb pernil ibèric

Calamarsons i gambetes saltades

Torrades amb bull

Ingredients per a 2 persones

- 10 musclos (150 g)
- 1 llauna de calamarsons (185 g)
- 100 g de gambetes congelades
- 8 talls de fuet
- 1/4 de pinya natural (150 g)
- 3 talls de pernil salat (75 g)
- 3 talls de pernil cuit (75 g)
- 2 mitges unitats de pera en almívar (60 g)
- 1 grapat de nous (30 g)
- 2 grapats d'enciam (30 g)
- 2 pastanagues
- 1 ceba gran
- 2-3 tomàquets
- 8 llesques de quart de quilo de pa (160 g)
- 16 anxoves petites (80 g)
- 4 talls de bull (100 g)
- 3 cullerades soperes d'oli oliva (30 g)
- sal
- all
- julivert



Diputació
Barcelona

Tapes variades

Elaboració (30 minuts)

- 1 Per preparar els triangles de pinya amb pernil salat només cal enrotllar la pinya amb un trosset de pernil i punxar-ho amb un escuradents.
- 2 Seguiu amb el muntatge dels canelons col·locant l'enciam net i tallat a tires molt fines, juntament amb les nous i els trossos petits de pera en almívar sobre el tall de pernil cuit. Amb tots els ingredients disposats, només cal que ho enrotlleu.
- 3 Poseu els musclos en una olla a vapor i que couguin uns 10 minuts. Serviu-los oberts amb una picada de ceba i pastanaga molt fina.
- 4 En una paella amb oli ben calent fregiu les gambetes amb una mica d'all i julivert uns 2 minuts. Quan estiguin sofregides poseu-les en gotets petits tipus "xupito" amb el suc de l'oli de cocció per tal que tinguin més sabor.
- 5 Heu d'escórrer la llauna de calamarsos. Poseu-los en un platet.
- 6 En l'últim moment haureu de muntar les torrades. Torreu el pa tallat a làmines d'un dit de gruix durant 2 o 3 minuts a potència màxima. Suqueu el pa amb tomàquet i amaniu-lo amb oli d'oliva i sal. Poseu els talls de bull i de fuet en algunes torrades, i en la resta poseu-hi les anxoves una mica escorregudes.

!!! Idees

Presentació: Serviu totes les tapes a la vegada i així cadascú podrà escollir les que prefereixi i repetir de les que més li agradin.

Consell pràctic: Sempre podeu fer més tapes per ampliar l'assortiment amb més varietat: torrades amb formatge cremós i salmó fumat, terrines d'amanida variada, broquetes d'olives negres i pastanaga, bases de formatge de cabra al forn amb codonyat, caramels de cansalada viada amb dàtil, torrades amb escalivada, cassoles d'embotits variats...

Consell dietètic: Els musclos constitueixen un aliment molt ric en minerals com ara sodi, calci, potassi i fòsfor. Aprofita'n els nutrients!



Diputació
Barcelona



MENÚ 7

dinar

Ous remenats amb tomàquet

Lasanya vegetal

Pinya natural

ingredients



estris



Ous remenats amb tomàquet

Ingredients per a 2 persones

3 ous mitjans (220 g)
1 tomàquet gros madur (300 g)
1 cullerada sopera d'oli d'oliva (10 g)
2 llesques de pa de pagès (200 g)
3 o 4 tomàquets madurs
alfàbrega seca
sal
sucre

Elaboració (25 minuts)

- 1 Primer de tot heu de preparar un sofregit de tomàquet. Ratlleu el tomàquet i poseu-lo en una paella amb una cullerada d'oli d'oliva.
- 2 Per treure l'acidesa al tomàquet tireu-hi un polsim de sucre. Al cap d'uns 5 minuts ja ho podeu treure del foc, corregiu-ho de sal i reserveu-ho.
- 3 Seguidament, bateu els ous en un bol i els saleu.
- 4 En un altre bol, poseu-hi la salsa de tomàquet i hi afegiu una mica d'alfàbrega. Deixeu-ho reposar.
- 5 Poseu a coure els ous en una paella amb oli. Remeneu a poc a poc amb l'ajuda d'un batedor.
- 6 Quan els ous comencin a espessir, afegiu-hi la salsa de tomàquet i continueu remenant fins que la barreja s'hagi espessit al vostre gust.
- 7 Ja podeu treure la paella del foc.

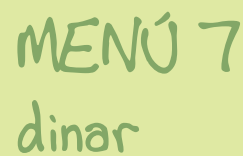
!!! Idees

Presentació: Serviu els ous al damunt d'una llesca de pa de pagès torrat.

Consell pràctic: Si teniu alfàbrega natural el sabor serà molt més intens.



Diputació
Barcelona



Ous remenats amb tomàquet

Lasanya vegetal

Pinya natural

Lasanya vegetal

ingredients



6 làmines de pasta precuita “fàcil” (70 g)

2 porros mitjans (200 g)

1 manat de bledes (100 g)

4 pastanagues petites (200 g)

8 espàrrecs verds (120 g)

2 cullerades de postres de formatge de gratinar (10 g)

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

sal

Elaboració (25 minuts)

- 1 Renteu les verdures amb aigua abundant i talleu-les en petites trosses. Procureu tallar les bledes a làmines fines i la resta de les verdures a daus petits.
- 2 Escalfeu una paella amb oli d'oliva i salteu les verdures uns 10 minuts. Saleu-les abans de retirar-les.
- 3 Poseu les làmines de pasta en remull amb aigua tèbia uns 10 minuts. Quan estiguin estovades les podeu retirar i deixar-les escórrer.
- 4 Enceneu el forn perquè es vagi escalfant mentre munteu la lasanya.
- 5 Per muntar-la cal que poseu sobre una safata una làmina de pasta i la cobriu amb una capa generosa de verdura. Col·loqueu de nou una altra capa de pasta i tot seguit més verdura. En darrer lloc poseu-hi una altra làmina.
- 6 Escampeu pel damunt la salsa beixamel i una mica de formatge per gratinar.
- 7 Deixeu que es cogui al forn a 180° C uns 10 minuts, i 5 minuts més en la posició de gratinat.

estris



Presentació: Podeu afegir una mica de salsa de tomàquet.



estris



Lasanya vegetal

LA SALSA

Ingredients per a 2 persones

1 got de llet (250 ml)

2 cullerades de postres de mantega (15 g)

1 cullerada sopera de farina (20 g)

sal

nou moscada

Elaboració (25 minuts)

- 1 Escalfeu la llet en un cassó.
- 2 En un altre cassó heu de fondre la mantega a foc molt lent.
- 3 Mentre es desfà la mantega afegiu-hi la farina i remeneu fins que es cogui una mica (veureu que la farina agafa una mica de color groc). Sobretot vigileu que no s'enrosseixi i que no es cremi.
- 4 Afegiu la llet ben calenta a la barreja de mantega i farina. Insistiu que es barregi bé fins que tota la massa es desprengui de les parets del cassó.
- 5 Si creieu que la salsa està prou cuïta podeu acabar-la de remenar amb un triturador fora del foc durant uns minuts, fins que desapareguin tots els grumolls.
- 6 Finalment escampeu un pessic de sal i de nou moscada ratllada sobre la salsa.



Diputació
Barcelona