



**Cuina
sense
pares
.cat**



**Receptes fàcils
i saludables**



**Diputació
Barcelona**

#DibaOberta





Calendari de receptes



Diputació
Barcelona

	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DINAR	Risotto de pollastre i bròquil Batut de plàtan i taronja	Amanida de lleties amb arròs Fruita de temporada	Bròquil i patates amb beixamel Hamburguesa a la planxa Iogurt amb mel	Amanida de cigrons Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb verdures Ous farcits Fruita de temporada	Bacallà amb mongetes i tomàquet Piruletes de fruita amb xocolata	Vichyssoise de poma Lluç amb escopinyes i pèsols Pomes al microones
SOPAR	Orada al forn Fruita de temporada	Truita de verdures Pa amb tomàquet Fruita de temporada	Amanida de galets i verdures amb salsa rosa Seitons arrebossats Fruita de temporada	Mongetes tendres amb ou escumat Fruita de temporada	Gaspaxo de síndria i tomàquet Pit de gall dindi amb mutàbal Fruita de temporada	Quiche de pollastre i carbassó Smoothie verd tropical	Carxofes al microones Crestes de tonyina i ou dur al forn Fruita de temporada



Risotto de pollastre i bròquil



35'



Fogons

Ingredients per a 2 persones

2 tasses de cafè d'arròs

200 g de bròquil

1 pit de pollastre desossat

1/2 ceba

1/2 litre de brou de pollastre

2 cullerades de formatge parmesà ratllat

2 cullerades d'oli d'oliva

Sal

Estris necessaris



Fogons



Olla



Cassó



Paella



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Escorredora



Tassa de cafè



Escumadora

Elaboració

1

En una olla poseu a bullir aigua amb una mica de sal.

2

Agafeu el bròquil, traieu-ne el tronc i tal·leu-ne les flors a trossos petits. Renteu-les amb aigua de l'aixeta en una escorredora.

3

Afegiu el bròquil a l'aigua bullint i deixeu-lo coure durant uns 10 minuts aproximadament, fins que estigui tou. Amb una escumadora traieu-lo i reserveu-lo.

4

Mentre bull, tal·leu la ceba i el pollastre a daus.

5

Poseu una paella gran al foc amb una mica d'oli i coeu el pollastre amb una mica de sal fins que s'enrosseixi. Traieu-lo i reserveu-lo.

6

En un cassó o olla petita, on farem el risotto, poseu una mica d'oli i fregiu la ceba durant 5 minuts. Passat aquest temps afegiu-hi el brou de pollastre. Quan bulli, tireu-hi l'arròs. Deixeu-lo coure durant 14 minuts, remenant i vigilant que el brou no es consumeixi. Vigileu que l'arròs quedi cremós, sense excés ni falta de brou.

7

Afegiu a l'arròs cuit el pollastre, el formatge parmesà i el bròquil i remeneu. Deixeu-ho coure 1 minut més i serviu-ho.

Sabies que...

Aquesta recepta 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 proteïna, el pollastre, que té sobretot una funció constructora.

IDEES

Les possibilitats de preparació del risotto són molt variades, podeu fer servir qualsevol altra hortalissa, com ara carbassó, pebrot...



Batut de plàtan i taronja



15'

Ingredients per a 2 persones

3 taronges

1 plàtan

Llet, preferiblement semidesnatada

Un polsim de canyella



Estris necessaris



Espremedora



Ratlador



Batedora



Recipient per triturar



Taula de tallar



Cullera petita i ganivet

Elaboració

1

Renteu bé una taronja i eixugueu-la.

2

Ratlleu-ne la meitat de la pell fins que aparegui la part blanca.

3

Talleu i espremeu les tres taronges.

4

Peleu el plàtan i talleu-lo a trossos.

5

Tritureu amb la batedora els trossos de plàtan, la ratlladura de taronja (reserveu-ne una mica per a la presentació), el suc de les tres taronges, una mica de llet al vostre gust i un polsim de canyella.

6

Serviu el batut en un got, tireu-hi un polsim de canyella i una mica de ratlladura de taronja.

Sabies que...

La taronja és font de vitamina C, indispensable per al bon funcionament del sistema immunitari, i el plàtan és la fruita que aporta més energia i conté potassi, necessari per a l'activitat muscular.

IDEES

Podeu fer servir la vostra imaginació per elaborar batuts amb diferents tipus de fruites, llets i iogurts o gelats...



Orada al forn



Forn

Ingredients per a 2 persones

- 1 orada filetejada
- 2 patates
- 2 tomàquets
- 1/2 ceba
- 1 got de brou de peix
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre vermell dolç



Estris necessaris



Forn



Safata per a forn



Taula de tallar



Cullera i ganivet

Elaboració

- 1 Escalfeu el forn a 200 °C, en la posició dalt i baix.
- 2 Peleu i renteu les patates, tal·leu-les a rodanxes fines i poseu-les a la base de la safata.
- 3 Tal·leu la ceba a tires fines i poseu-la a sobre de les patates.
- 4 Renteu i tal·leu els tomàquets per la meitat i poseu-los damunt de les patates.
- 5 Afegiu-hi la sal, el pebre vermell dolç, una mica d'oli i el got de brou, i poseu la safata al forn a la part del mig o la de baix durant 15 minuts.
- 6 Passat aquest temps, traieu la safata del forn, saleu i poseu oli als filets d'orada i col·loqueu-los damunt les verdures. Deixeu-ho coure tot 4 minuts més.
- 7 Presenteu el plat amb l'orada acompanyada de les patates, els tomàquets i la ceba.

Sabies que...

L'orada és un peix blanc que aporta proteïna d'alta qualitat i molt poc greix. Pel que fa a minerals, en destaca el potassi, necessari per a l'activitat muscular, i el fòsfor, per als ossos i les dents.

IDEES

Si no teniu la possibilitat de fer la recepta amb peix fresc, l'orada congelada té les mateixes propietats.

Brou de peix

Ingredients per a 2 persones

- Espines o retalls de peix
- 1 pastanaga
- 1 ceba
- 1 porro
- 1 branca d'api
- Oli d'oliva
- Sal

Estris necessaris

Fogons, olla, paella, taula de tallar, ganivet i colador

Elaboració (45 minuts)

1. Renteu les hortalisses i tal·leu-les a daus.
2. En una paella salteu-les fins que quedin fetes.
3. Poseu les hortalisses i el peix en una olla i poseu-hi aigua fins que quedi tot cobert. Afegiu-hi un pessic de sal.
4. Feu-ho bullir tot 30 minuts.
5. Coleu el brou.



Amanida de lleties amb arròs



Fogons

Ingredients per a 2 persones

200 g de lleties cuites

25 g d'arròs

1 poma golden

Suc de mitja llimona

50 g de pernil serrà en encenalls

½ litre d'aigua

2 cullerades d'oli d'oliva

1 cullerada petita de vinagre de Mòdena

2 cullerades petites de mostassa a l'antiga

Sal

Estris necessaris



Fogons



Olla



Escorredora



Taula de tallar



Cullera petita, cullera gran i ganivet



Bol gran i bol petit



Motlle (opcional)

Elaboració

1

Renteu la poma, tal·leu-la a daus i aboqueu el suc de mitja llimona per sobre.

2

Renteu les lleties i escorreu-les.

3

En una olla poseu a bullir l'aigua amb una mica de sal. Afegiu-hi l'arròs i deixeu-lo coure 15 minuts. Coleu-lo i renteu-lo amb aigua freda.

4

En un bol, barregeu l'arròs, les lleties, els daus de poma i els encenalls de pernil.

5

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.

6

Incorporeu la vinagreta a l'amanida i torneu a barrejar-ho.

7

Emplateu-ho.

Per fer-ho d'una manera diferent podeu utilitzar un motlle.

Sabies que...

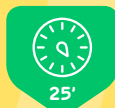
Aquest plat és molt complet, ja que l'arròs aporta hidrats de carboni; les lleties, proteïnes d'origen vegetal, i la poma, vitamines i minerals.

IDEES

Aquest plat admet diferents ingredients en lloc de poma i pernil serrà, per exemple, pinya, talls de pernil dolç... En funció de la varietat d'arròs el temps de cocció pot variar.



Truita de verdures



Microones

Ingredients per a 2 persones

3 ous

1 patata

1 ceba

1 carbassó

2 cullerades de formatge
parmesà ratllat

Oli d'oliva

Sal

Estris necessaris



Microones



Recipient apte
per a microones



Motlle apte per a
microones



Paper de plàstic
transparent
apte per a
microones



Taula de
tallar



Bol



Forquilla,
cullera i ganivet



Pinzell

Elaboració

1

Peleu la patata i la ceba.

2

Renteu totes les hortalisses i tallem-les a daus.

3

Barregueu-ho tot en un recipient apte per a microones i tireu-hi una cullerada d'oli d'oliva i un pessic de sal. Emboliqueu bé el bol amb paper transparent.

4

Poseu les hortalisses a coure 6 minuts al microones a potència mitjana.

5

Passat aquest temps, remeneu-les i si encara no estan prou fetes poseu-les de 2 a 4 minuts més. Reserveu-les.

6

En un bol, bateu els ous, i afegiu-hi el formatge parmesà ratllat i una mica de sal. Barregueu-ho tot bé.

7

Aboqueu-hi les hortalisses ja cuites i remeneu-ho bé.

8

Unteu un motlle apte per a microones amb una mica d'oli amb l'ajut d'un pinzell, perquè no s'enganxi. Aboqueu-hi la barreja, distribuïu-la uniformement i poseu-la al microones durant 8 minuts més a temperatura mitjana.

9

Podeu servir la truita acompanyada de canonges i pa amb tomàquet.

Sabies que...

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

IDEES

En comptes de carbassó podeu utilitzar altres hortalisses de temporada o que tingueu d'algun àpat anterior.



Bròquil i patates amb beixamel



Forn



Fogons

Ingredients per a 2 persones

1/2 bròquil

2 patates

Sal

Per a la beixamel:

300 ml de llet, preferiblement semidesnatada

2 cullerades de farina

Oli d'oliva

Sal



Estris necessaris



Fogons



Forn



Olla



Cassó



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Escofedora



Recipient apte per forn

Elaboració

1

Renteu el bròquil i tal·leu-lo separant-ne les flors.

2

Peleu i renteu les patates i tal·leu-les a trossos.

3

Poseu a bullir una olla amb aigua i una mica de sal. Afegiu-hi les patates, i deixeu-les bullir uns 15 minuts. Quan faltin 8 minuts per acabar la cocció afegiu-hi el bròquil.

4

Mentre les hortalisses bullen prepareu la beixamel:

- Poseu un cassó al foc amb oli i dues cullerades de farina i remeneu.

- Quan la farina estigui una mica torrada afegiu-hi la llet i una mica de sal i remeneu enèrgicament per evitar que s'hi facin grumolls.

5

Poseu les patates i el bròquil cuits i escorreguts en un recipient apte per al forn, cobriu-ho amb la beixamel i poseu-ho a gratinar.

6

Quan estigui torrat al vostre gust ho podeu retirar i servir.

Sabies que...

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

IDEES

Si us agrada el formatge ratllat afegiu-ne quan poseu la safata a gratinar.

Aquesta recepta la podeu preparar amb altres hortalisses com la coliflor.



Amanida de galets i verdures amb salsa rosa



Fogons

Ingredients per a 2 persones

100 g de pasta de galets

1/2 enciam iceberg

2 pastanagues

1 pebrot vermell petit

1 lluna petita de blat de moro

1 ou

4 barretes de surimi

4 cullerades petites de maionesa

1 cullerada petita de quètxup

Sal

Estris necessaris



Fogons



Olla



Cassó



Taula de tallar



Cullera petita,
cullera gran i
ganivet



Bol gran
i bol petit



Escurredora

Elaboració

1

Poseu a bullir aigua, amb una mica de sal, en una olla i afegiu-hi els galets perquè bullin durant uns 10-15 minuts.

2

Simultàniament, en un cassó, poseu aigua i l'ou. Quan l'aigua arrenqui el bull, deixeu-lo coure durant 10 minuts.

3

Mentre esperem les cocccions anem preparant els altres ingredients:

- Renteu les pastanagues, el pebrot i l'enciam (si no és envasat).

- Peleu les pastanagues i talleu-les a rodanxes fines.

- Talleu el pebrot a tires fines i després a quadrats.

- Agafeu 4 o 5 fulles d'enciam, talleu-les a tires i després a quadrats.

- Talleu el surimi a rodanxes.

4

Per preparar la salsa rosa, barregeu en un recipient les 4 cullerades petites de maionesa i la cullerada petita de quètxup fins a aconseguir un color rosa homogeni.

5

Passats 10 minuts retireu l'ou, refredeu-lo amb aigua de l'aixeta, peleu-lo i talleu-lo a quarts.

6

Passats 15 minuts, retireu la pasta, escorreu-la i refredeu-la amb aigua de l'aixeta.

7

Barregeu en un bol gran tots els ingredients. Podeu afegir-hi també la salsa o posar-la a part per servir al gust.

8

Serviu l'amanida als plats i decoreu-la amb un parell de talls d'ou dur.

Sabies que...

Podeu utilitzar aquesta preparació com a plat únic, ja que la pasta aporta hidrats de carboni, que donen l'energia necessària per a les tasques diàries; l'ou conté proteïnes, amb una funció constructora, i l'enciam, les pastanagues, el blat de moro i el pebrot són rics en fibra, vitamines i minerals amb funció reguladora.

IDEES

Podeu utilitzar qualsevol varietat de pasta (llacets, espirals...) i d'enciam (llarg, de fulla de roure...).



Seitons arrebossats



Ingredients per a 2 persones

12 seitons

Farina

Oli d'oliva

Sal



Estris necessaris



Fogons



Paella



Plats



Paper de cuina



Escumadora

Elaboració

1

Netegeu els seitons: traieu-los el cap i els budells, i amb l'ajut d'un rajolí d'aigua aneu separant la carn de l'espina fins a treure-la tota. Col·loqueu-los en un plat amb paper de cuina per absorbir-ne l'aigua.

2

Poseu la farina en un plat. Saleu i enfarineu els seitons pels dos costats.

3

Poseu la paella al foc amb oli abundant. Quan estigui ben calent, fregiu els seitons pels dos costats en petites quantitats.

4

Traieu els seitons de la paella i aneu-los posant en un plat sobre paper de cuina per absorbir-ne l'excés d'oli.

5

Emplateu-los. Podeu guarnir el plat amb uns tomàquets *cherry* i uns canonges.

Sabies que...

Animeu-vos a anar a la peixateria i tastar aquesta recepta amb altres peixos: sardina o sonsos. Si són petits els podeu fer sencers i sense treure'n l'espina i menjar-vos-els així.

IDEES

El seitó és un peix blau ric en àcids grassos omega-3, beneficiosos per a la salut, ja que contribueixen a reduir els nivells de colesterol.



Amanida de cigrons



Ingredients per a 2 persones

200 g de cigrons cuits

1 alvocat

1 tomàquet

50 g de pernil serrà

50 g de formatge parmesà en encenalls

3 cullerades d'oli d'oliva

1 cullerada de vinagre

Sal

Estris necessaris



Escorredora



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Bol gran

Elaboració

1

Renteu els cigrons i escorreu-los.

2

Renteu el tomàquet i tal·leu-lo a trossos.

3

Peleu l'alvocat i tal·leu-lo a daus.

4

Talleu el pernil a tires petites.

5

En un bol gran poseu els cigrons, el tomàquet i l'alvocat. Barregeu-ho bé, amaniu-ho amb oli d'oliva, sal i vinagre, i torneu-ho a barrejar.

6

Afegiu les tires de pernil a l'amanida i torneu a remenar.

7

Serviu l'amanida en un plat i afegiu-hi els encenalls de parmesà per sobre.

Sabies que...

Pel seu contingut en hidrats i proteïnes el podeu fer servir com a plat únic.

IDEES

També podeu preparar aquesta recepta amb altres llegums, com ara mongetes seques o llenties.



Mongetes tendres amb ou escumat



Ingredients per a 2 persones

200 g de mongetes tendres

2 ous

1 tomàquet

1/2 ceba

Oli d'oliva

Sal

Orenga



Estris necessaris



Fogons



Microones



Recipient apte per a microones



Olla



Cassó



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Batedora



Recipient per triturar



Escumadora



Paper de plàstic apte per a microones

Elaboració

1

Renteu les mongetes. Traieu-ne les puntes i tal·leu-les a trossos.

2

En una olla poseu a bullir aigua amb una mica de sal. Afegiu-hi les mongetes i deixeu-les coure 15 minuts.

3

Mentre la verdura bull, prepareu la salsa de tomàquet:

- Renteu el tomàquet, peleu la ceba i tal·leu-ho tot a trossos petits. Poseu-ho en el recipient apte per a microones i tapeu-ho amb paper transparent.
- Poseu-ho al microones, durant 8 minuts, a màxima potència.
- Un cop cuit poseu-ho en un pot i afegiu-hi oli d'oliva, sal i una mica d'orenga. Tritureu-ho amb la batedora.

4

Passats els 15 minuts apagueu el foc, escorreu les mongetes i reserveu-les.

5

Per fer els ous escumats: poseu un cassó al foc amb aigua i una mica de sal. Quan bulli, abaixeu el foc i tireu-hi l'ou, sense closca, amb cura que no es trenqui el rovell.

6

Retireu l'ou del foc amb una escumadora quan la clara estigui cuita i el rovell encara sigui líquid.

7

Poseu la mongeta tendra en un plat, afegiu-hi una mica de salsa de tomàquet i l'ou escumat, al damunt del qual haureu fet un tall perquè el rovell s'escampi per sobre la mongeta i el tomàquet.

Sabies que...

La mongeta tendra és un aliment amb un baix contingut calòric, rica en fibra i vitamina C.

IDEES

Podeu preparar el mateix plat però amb ous durs o ferrats.



Espaguetis integrals amb verdures



Ingredients per a 2 persones

160 g d'espaguetis integrals

1 pastanaga

1/2 carbassó

2 cullerades d'oli d'oliva

Sal

Orenga



Estris necessaris



Fogons



Olla



Bol



Paella



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Escurredora

Elaboració

1

Renteu les hortalisses.

2

Peleu la pastanaga i tal·leu-la juntament amb el carbassó a tires llargues i fines.

3

Poseu oli en una paella i saltegeu primer la pastanaga, que és més dura i, al cap de poc, el carbassó. Afegiu-hi sal i deixeu-ho coure fins que quedi tou.

4

Poseu una olla amb aigua a bullir i una mica de sal. Afegiu-hi els espaguetis i deixeu-los aproximadament uns 10 minuts. Un cop cuits, escorreu-los amb l'ajut d'una escurredora.

5

Poseu els espaguetis en un bol amb una mica d'oli i afegiu-hi les hortalisses. Barregeu-ho bé. Serviu el plat amb un polsim d'orenga per sobre.

Sabies que...

Els espaguetis integrals són molt semblants de gust als blancs, però, en canvi, aporten més fibra, vitamines i minerals; per aquest motiu són una opció més recomanable.

IDEES

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



Ous farcits



Fogons

Ingredients per a 2 persones

2 ous

1 llauna de tonyina

Maionesa

Pebrots escalivats

Canonges

Ruca



Estris necessaris



Fogons



Cassó



Bol



Taula de
tallar



Escurredora



Cullera petita,
cullera gran,
forquilla
i ganivet

Elaboració

1

En un cassó poseu aigua i els ous. Deixeu-los coure durant 10 minuts a partir que l'aigua arrenqui el bull. Retireu-los, refredeu-los sota l'aigua de l'aixeta i traieu-ne la closca.

2

Talleu-los per la meitat i separeu la clara del rovell.

3

En un bol barregeu els rovells dels ous amb la maionesa i la tonyina escorreguda.

4

Farcieu les clares d'ou amb la barreja anterior.

5

Talleu el pebrot en tires fines.

6

En un plat feu una base de canonges i ruca, poseu-hi al damunt els ous farcits i decoreu-los amb les tires de pebrot escalivat.

Sabies que...

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

IDEES

Com a base del plat podeu fer servir, en comptes de canonges i ruca, qualsevol altre tipus d'enciam.

També podeu decorar els ous ratllant per sobre un rovell d'ou, amb una oliva...



Gaspatxo de síndria i tomàquet



Ingredients per a 2 persones

1 tall de síndria sense llavors
d'uns 500 g

1 tomàquet

Oli d'oliva

Sal

Daus de formatge feta

Menta fresca

Estris necessaris



Nevera



Batedora



Recipient
per triturar



Taula de
tallar



Cullera i ganivet



Bol

Elaboració

1

Renteu el tomàquet, peleu-lo i tal·leu-lo per la meitat, i poseu-lo en un recipient per triturar.

2

Peleu i tal·leu la síndria a trossos i afegiu-la al tomàquet.

3

Tritureu-ho tot amb la batedora fins a obtenir un líquid homogeni.

4

Afegiu-hi l'oli i la sal i torneu-ho a batre.

5

Refredeu el gaspatxo a la nevera.

6

Retireu-lo de la nevera just abans de consumir i amb una cullera barregeu-lo per unificar l'aigua i la polpa.

7

Poseu-lo en bols individuals i afegiu-hi uns daus de formatge feta i unes fulles de menta.

Sabies que...

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

IDEES

Podeu posar-hi altres fruites que tingueu: meló, poma, maduixes...



Pit de gall dindi amb mutàbal



20'



Fogons



Microones



Nevera

Ingredients per a 2 persones

2 pits de gall dindi

Sal

Per al mutàbal

1 albergínia

2 cullerades de tahina

½ gra d'all

Sèsam

Comí

Suc d'una llimona

2 cullerades d'oli d'oliva

Sal

Llesques de pa per acompanyar



Estris necessaris



Fogons



Nevera



Paella



Microones



Recipient apte per a microones



Espremedora



Batedora



Recipient per triturar



Taula de tallar



Forquilla, cullera i ganivet



Pinces

Elaboració

1

Comenceu preparant el mutàbal:

- Renteu l'albergínia i traieu-ne la part superior verda. Obriu-la per la meitat i feu-hi uns talls transversals.
- Poseu-la en un recipient apte per a microones i coeu-la durant 5 minuts a màxima potència. Passat aquest temps, comproveu que estigui tova.
- Amb una cullera separeu la carn de la pell i poseu-la en un pot per triturar. Afegiu-hi ½ gra d'all pelat, 2 cullerades de tahina, 2 cullerades d'oli, comí, el suc d'una llimona i sal.
- Tritureu bé tots els ingredients fins que quedi una pasta homogènia.
- Fiqueu-la a la nevera.

2

Filetegeu els pits de gall dindi i col·loqueu-los a la paella ben calenta i sense oli, perquè d'aquesta manera es forma una crosta que evita l'evaporació del suc de la carn i així queda més tendra. Quan el color cru dels filets vagi desapareixent, doneu-los la volta i cuineu-los de l'altre costat. Un cop cuits, afegiu-hi la sal.

3

Poseu el gall dindi en el plat amb un rajolí d'oli per damunt, les llesques de pa amb mutàbal i unes quantes llavors de sèsam per decorar.

Sabies que...

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

IDEES

El mutàbal es pot decorar amb julivert, pebre vermell, granets de magrana o trossets de nous.



Bacallà amb mongetes i tomàquet



Ingredients per a 2 persones

200 g de bacallà dessalat

200 g de mongetes cuites

2 tomàquets

Olives negres

2 cullerades d'oli d'oliva

Estris necessaris



Taula de tallar



Ratlador



Cullera i ganivet



Bol



Escurredora

Elaboració

1

Renteu els tomàquets, tal·leu-los per la meitat i ratlleu-los amb el ratllador fins que en quedi només la pell. Afegiu-hi l'oli i barregeu-ho bé.

2

Renteu les mongetes i escorreu-les, si són en conserva.

3

Esmicoleu el bacallà. Barregeu-lo amb el tomàquet i afegiu-hi les mongetes.

4

Proveu el punt de sal i, si cal, afegiu-ne.

5

Emplateu. Si teniu un motlle hi podeu posar la barreja perquè la presentació quedi millor. Decoreu-ho amb unes olives negres.

Sabies que...

El bacallà és un peix blanc molt saludable que aporta proteïna d'alta qualitat i molt poc greix. Destaca el seu alt contingut en potassi, necessari per a l'activitat muscular.

IDEES

Si us agrada la ceba crua, n'hi podeu afegir de trinxada ben petita.



Piruletes de fruita amb xocolata



Microones

Ingredients per a 2 persones

Fruites variades

Maduixes
Taronja
Kiwi
Plàtan

Xocolata fondant



Estris necessaris



Microones



Recipient apte per a microones



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Broquetes de fusta

Elaboració

- 1 Renteu les maduixes i tal·leu-ne la part de dalt.
- 2 Peleu la taronja traient-ne la part blanca i tal·leu-la a grills.
- 3 Peleu el plàtan i tal·leu-lo a rodanxes una mica allargades.
- 4 Peleu el kiwi, traieu-ne les puntes i tal·leu-lo en forma de grills.
- 5 Claveu les fruites en un pal de broqueta.
- 6 Tal·leu a trossos la xocolata fondant, si és en barra, i poseu-la en un bol apte per a microones.
- 7 Introduïu-lo al microones durant 15-20 segons a baixa potència. Traieu-lo del microones i remeneu la xocolata. Repetiu l'operació les vegades que calgui fins que es fongui.
- 8 Banyeu les piruletes de fruita a la xocolata.
- 9 Poseu les piruletes clavades en una superfície que ho permeti com, per exemple, en un got amb una mica d'arròs.

Sabies que...

El consum de xocolata, sobretot, la d'alt contingut en cacau, és recomanable en quantitat moderada dins d'una dieta equilibrada i variada.

IDEES

També podeu servir la fruita tallada i posar la xocolata calenta en un bol a part. D'aquesta manera cada persona punxa un tros de fruita i el suca a la xocolata desfeta.



Quiche de pollastre i carbassó



Fogons



Forn



Microones

Ingredients per a 2 persones

1 pit de pollastre

1/2 carbassó

1 ceba

2 ous

250 ml de llet, preferiblement semidesnatada

2 cullerades de formatge parmesà ratllat

Pasta brisa

Oli d'oliva

Sal

Pebre blanc

Estris necessaris



Fogons



Forn



Microones



Bol apte per a microones



Paella



Taula de tallar



Forquilla, cullera i ganivet



Bol



Motlle apte per a forn



Paper de plàstic transparent apte per a microones

Elaboració

1

Escalfeu el forn a 200 °C

2

Deixeu fora de la nevera la pasta brisa per poder-la treballar posteriorment sense que es trenqui.

3

Peleu la ceba i tal·leu-la a trossos petits.

4

Renteu el carbassó i tal·leu-lo a daus.

5

Poseu les hortalisses en un bol apte per a microones amb una mica de sal i oli, tapeu-lo amb paper transparent i poseu-lo al microones durant 10 minuts a potència mitjana. Passat aquest temps, traieu el bol i comproveu que les hortalisses estiguin cuites.

6

Mentre espereu, tal·leu el pit de pollastre a daus petits.

7

En una paella amb una mica d'oli daureu els daus de pollastre i afegiu-hi un polsim de sal. Retireu-los i reserveu-los.

8

En un motlle rodó per a forn poseu la pasta brisa i punxeu-la amb una forquilla perquè no pugui. Poseu-la a coure a 180 graus durant 10 minuts.

9

Mentre la pasta es fa, prepareu el farciment: barregeu les hortalisses i el pollastre, i afegiu-hi el formatge parmesà.

10

Bateu els dos ous. Incorporeu-hi la llet, i després afegiu aquesta barreja a la de les verdures i el pollastre. Salpebreu-ho tot.

11

Una vegada cuita la pasta brisa, poseu-hi la barreja.

12

Poseu-ho 15 minuts al forn a 180 °C. Passat aquest temps comproveu que la barreja estigui quallada punxant-la amb una broqueta de fusta o un escuradents. Si surt neta vol dir que està feta.

13

Deixeu-la refredar durant 10 minuts i desemmotlleu-la.

Sabies que...

Aquest plat ens aporta proteïnes del pollastre i dels ous, vitamines i minerals de les hortalisses i hidrats de carboni de la pasta brisa.

IDEES

La quiche es pot preparar amb els ingredients que més us agradin.



Smoothie

verd
tropical



Ingredients per a 2 persones

1 plàtan

1 kiwi

1 tall de meló

2 llimes (1 per decorar)

Espinacs frescos

logurt grec

Llet de civada

1 cullerada petita de mel

Estris necessaris



Espremedora



Batedora



Recipient
per triturar



Taula de
tallar



Cullera petita i
ganivet

Elaboració

1

Peleu el plàtan, el kiwi i el meló, i tal·leu-los a daus irregulars.

2

Espremeu una llima i reserveu-ne el suc.

3

Tritureu bé la fruita, els espinacs frescos i el suc de la llima amb la batedora.

4

Afegiu-hi el iogurt grec i la llet de civada fins a aconseguir la textura desitjada.

5

Endolciu-ho amb una cullerada de mel i torneu a batre-ho.

6

Serviu l'*smoothie* en un got i decoreu-lo amb un tall de llima i una canyeta.

Sabies que...

Els *smoothies* són batuts que permeten aprofitar tota la fibra, les vitamines i els minerals de la fruita i la verdura que utilitzem, ja que es fan en cru.

IDEES

Per fer un *smoothie* podeu escollir fruites diferents i triar altres tipus de llet o orxata per aconseguir la textura adequada, i endolcir-lo amb estèvia o sucre.



Vichyssoise de poma



Ingredients per a 2 persones

2 pomes

2 porros

300 ml de llet, preferiblement semidesnatada

450 ml d'aigua

4 cullerades d'oli d'oliva

Sal

Pebre blanc

Nou moscada

Estris necessaris



Nevera



Fogons



Olla



Batedora



Recipient per triturar



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Bol



Buidador de pomes

Elaboració

1

Traieu l'arrel i la part verda dels porros i tal·leu-ne la part restant a rodanxes fines.

2

Renteu i peleu les pomes, traieu-ne els cors i tal·leu-les a trossos petits.

3

En una olla, poseu-hi una mica d'oli i quan estigui calent afegiu-hi les rodanxes de porro i aneu remenant fins que estiguin toves i una mica daurades.

4

A continuació afegiu-hi l'aigua, les pomes i deixeu-ho coure 15 minuts. Aneu remenant. Passat aquest temps traieu-ho del foc.

5

Poseu tots aquests ingredients en un bol per triturar i afegiu-hi la llet, dues cullerades d'oli, un polsim de sal, de pebre blanc i de nou moscada. Tritureu-ho amb la batera fins que no hi quedin grumolls. Si cal, rectifiqueu la textura afegint-hi aigua o llet.

6

Poseu-ho a la nevera durant una hora com a mínim.

7

Serviu-la en un bol decorada amb uns daus de poma i un rajolí d'oli.

Sabies que...

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

IDEES

Podeu acompanyar la *vichyssoise* amb uns bocins de formatge tendre o daus de pernil serrà.



Lluç amb escopinyes i pèsols



35'



Fogons

Ingredients per a 2 persones

2 talls de lluç

1 llauna d'escopinyes

50 g de pèsols

4 espàrrecs en conserva

1/2 ceba

2 ous

2 cullerades de farina

4 cullerades d'oli d'oliva

Sal

Julivert

Estris necessaris



Fogons



Cassola



2 cassons



Ratlador



Taula de tallar



Forquilla, cullera i ganivet



Escorredora



Obrellaunes



Pinces

Elaboració

1

Saleu el lluç i enfarineu-lo.

2

Prepareu una cassola amb una mica d'oli, feu el lluç tomba i tomba i reserveu-lo. Guardeu, també, la cassola amb oli per a després.

3

En dos cassons petits poseu a bullir els pèsols amb una mica de sal i els ous. Deixeu-los coure 10 minuts, a partir que arrenqui el bull.

4

Mentre estan bullint els pèsols i els ous, peleu i ratlleu la mitja ceba amb el ratllador.

5

Escorreu els pèsols i reserveu-los.

6

Traieu els ous, deixeu-los refredar, peleu-los i tal·leu-los a quarts.

7

A la mateixa cassola on heu fet el lluç, fregiu la mitja ceba ratllada. Quan sigui cuita, afegiu-hi les dues cullerades de farina i remeneu.

8

Incorporeu-hi el suc de les escopinyes i afegiu-hi una mica d'aigua dels espàrrecs perquè no es facin grumolls i quedi una salsa amb una textura adequada.

9

Afegiu-hi els talls de lluç, els pèsols, les escopinyes els espàrrecs i els ous, i deixeu-ho coure uns 5 minuts.

10

Piqueu el julivert i afegiu-lo al damunt.

11

Emplateu.

Sabies que...

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

IDEES

Si no teniu la possibilitat de fer la recepta amb peix fresc, amb lluç congelat també quedarà molt gustós i té les mateixes propietats.



Pomes al microones



15'



Microones

Ingredients per a 2 persones

- 2 pomes golden
- 1 cullerada de sucre
- 1 polsim de canyella

Estris necessaris



Microones



Recipient apte per a microones



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Buidador de pomes

Elaboració

- 1 Renteu bé les pomes, traieu-ne el cor i obriu-les per la part de dalt a mode de barret.
- 2 Poseu les pomes en un recipient apte per a microones.
- 3 Afegiu-hi una cullerada de sucre i una mica de canyella (al vostre gust).
- 4 Poseu-les 10 minuts al microones a màxima potència fins que estiguin toves.
- 5 Servi-les en un plat i afegiu-hi el suc de la cocció i un polsim més de canyella.

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 ens aporta molta fibra.

IDEES

Per a la presentació les podeu acompanyar amb fruita seca, fulles de menta, una bola de gelat...



Carxofes al microones



Ingredients per a 2 persones

4 carxofes

3 cullerades d'oli d'oliva

1 cullerada de vinagre de Mòdena

Sal

Pebre negre

Estris necessaris



Microones



Safata per a microones



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Bol petit

Elaboració

1

Talleu els tronc de les carxofes, col·loqueu-les de cap per avall i doneu-hi un cop fort contra la taula de treball perquè quedin una mica obertes i es puguin rentar, amanir i coure millor.

2

Renteu-les amb aigua de l'aixeta.

3

Prepareu la vinagreta en un bol petit barrejant 3 cullerades d'oli, 1 cullerada de vinagre de Mòdena, un pessic de sal i una mica de pebre negre. Remeneu enèrgicament.

4

Obriu les carxofes i afegiu-hi una mica de vinagreta. Poseu-les en una safata al microones durant 10 minuts a màxima potència.

5

Passat aquest temps, tasteu-ne alguna fulla per comprovar si estan cuites, i, si no és així, deixeu-les uns minuts més.

6

Un cop les carxofes estiguin cuites, emplateu-les i amanieu-les amb sal i oli per potenciar-ne el gust.

Sabies que...

La carxofa és una hortalissa amb propietats diürètiques que ajuda a eliminar toxines. També conté molta fibra, que facilita la digestió.

IDEES

Les carxofes també es poden fer al forn i a la brasa, però al microones són un menjar ràpid i molt saludable.



Crestes de tonyina i ou dur al forn



Fogons



Forn

Ingredients per a 2 persones

8 cercles de pasta per fer crestes

1 llauna de tonyina

2 ous

2 pebrots vermells escalivats

Olives sense pinyol

4 cullerades de salsa de tomàquet



Estris necessaris



Fogons



Forn



Safata per a forn



Taula de tallar



Cassó



Bol gran i bol petit



Forquilla, cullera i ganivet



Pinzell

Elaboració

1

Escalfeu el forn a 180 °C.

2

En un cassó poseu aigua i els ous. Deixeu-los coure durant 10 minuts a partir que arrenqui el bull.

3

Mentre els ous bullen tal·leu ben petit el pebrot escalivat i les olives i poseu-ho en un bol.

4

Traieu els ous, refredeu-los, peleu-los i tal·leu-los ben petits. Afegiu-los als ingredients anteriors.

5

Esmicoleu la tonyina i incorporeu-la a la barreja.

6

Afegiu-hi la salsa de tomàquet.

7

Barregueu-ho tot.

8

Amb l'ajut d'una cullera farciu els cercles de pasta amb la barreja, deixant marge al voltant.

9

Doblegueu les crestes per la meitat i tanqueu-les marcant el contorn amb l'extrem dentat d'una forquilla.

10

Separeu el rovell de l'ou i feu-lo servir per pintar amb un pinzell de cuina la superfície de les crestes. D'aquesta manera quedaran més daurades quan les posem al forn.

11

Poseu les crestes en una safata apta per a forn i coeu-les durant 15 minuts.

12

Emplateu.

Sabies que...

La cocció al forn és més saludable perquè conté menys greixos. Tot i així, si teniu poc temps, també es poden fregir.

IDEES

Les crestes es poden farcir amb el que tingueu a la nevera: pernil dolç, formatge, verdures...







**Diputació
Barcelona**

#DibaOberta