

[Receta] Ous a la planxa amb pernil salat

- 3 ous
- 35 g de pernil
- 5 ml d'oli d'oliva (1 raig)
- Sal i pebre al gust

- 1) Encalentir molt poquet oli d'oliva a la paella, tirar els ous, i posar-lis sal i pebre bò
- 2) Treure els ous i posar-hi el pernil. Torrar-lo al gust

[Receta] Gratén de peix

- 450g de filets de lluç (o qualsevol peix blanc: bacallà, daurada o ...gambetes)
- 275g de patates
- 110 ml de llet sencera
- 275 ml d'aigua o de brou de peix
- 25 g de mantega sense sal
- 110g de ceba blanca
- 1 fulla de llorer
- 0.5g de farigola
- 0.5g de nou moscada (opcional)
- Sal i pebre al gust
- 55 ml de nata líquida
- 45 g de formatge parmesà o cheddar

- 1) Encalentir el forn a 200°C i preparar la safata per a forn (si no és antiadherent posar paper de forn).
- 2) Posar dins l'olla: la llet, l'aigua, les patates, la fulla de llorer i la sal. Bullir fins que les patates siguin cuites.
- 3) Treure les patates i xafarles amb una forqueta fins fer-les puré.
- 4) Eixugar el lluç amb una servilleta i trempar-lo amb sal i pebre bo al gust.
- 5) Fogregir la ceba amb la mantega i el romaní fins que sigui translúcida.
- 6) Afegir els filets de peix. Cuinar tot a foc baix 7 minuts (fins que el peix estigui fet).
- 7) Esmicolar el peix i passar-ho a la llet juntament amb la ceba. Remenar-ho tot molt bé i continuar cuinant a foc baix fins que s'espesseixi. Apagar i afegir la nata líquida temperada i la nou moscada. Ajustar la sal.
- 8) Montar el *gratén* dins el motlle. Col·locar una capa amb 2/3 de les patates al fons, després afegir i distribuir el peix, i cobrir novament amb el terç restant de patates.
- 9) Escampar el formatge ratllat per tota la superfície de la grata i enfornar per 10 min fins que dauri el formatge. Servir la meitat i guardar l'altre meitat.

[Receta] Amanida de tonyina i ou

- 40 g de lletuga romana
- 30 g de ruca (rúcula)
- 30 g d'espínacs
- 15 g de kale o col

- 15 ml d'oli d'oliva (1 cullerada)
- 5 ml de vinagre (opcional)
- Sal
- ½ alvocat
- 100 g lloms de tonyina en oli d'oliva
- 2 ou bullit

- 1) prens tots els ingredients i els mescles en una font
- 2) Ja pots sopar! Bon profit!

[Receta] Ous remenats amb formatge i xampinyons

- 3 ous
- 30g de formatge gouda
- 50g de xampinyons
- 30g de ceba blanca (opcional)
- 10g de mantega sense sal freda
- 7ml d'oli d'oliva (1/2 cullerada)
- Sal i pebre al gust

- 1) Tirar els ous en un bol, afegir la sal, el pebre i la mantega. Batre amb una forqueta.
- 2) Encalentir la paella tirar l'oli, i encalentir-lo fins que torni ben líquid.
- 3) Sofregir la ceba per 2 minuts. Afegir els xampinyons i saltejar-los amb la ceba
- 4) Afegir els ous i remenar
- 5) Tirar el formatge damunt els ous i remenar fins que aconseguir un punt de coccio que agradi
- 6) Servir amb una mica de pebre bo per damunt.

[Receta] Pitera de pollastre Cordon-bleu

- 400g de pit de pollastre (2 mitjanes / grans)
- 6g de mostassa Dijon
- 1g de farigola seca
- 40g de pernil
- 60g de formatge gouda
- 10g de mantega
- 20ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre al gust

- 1) Tallar cada pit pel costat en forma de llibre (no tallar completament). Trempar amb sal i pebre
- 2) Col·locar el paper o film plàstic en una superfície plana. Col·locar un pit obert a sobre (amb la part interna cap amunt) i tapar amb un altre paper plàstic a sobre.
- 3) Colpegeu suaument les piteres amb la part posterior de la cullera o amb un mall de cuina fins aprimar la carn a un gruix de 5mm aprox.
- 4) Retireu el paper plàstic de la part superior. Untar la mostassa, escampar la

- farigola seca i estendre els talls de formatge i de pernil sobre el pit.
- 5) Començar a tancar (o enrotllar si ho profereixes) les piteres amb l'ajuda del paper plàstic, tensant bé a cada volta. Tanqueu la carn amb l'ajuda d'un palillo de fusta o gireu les puntes del paper plàstic com un caramel.
 - 6) Encalentir el forn a 180°C i preparar la safata de forn (si no és antiadherent posar paper de forn).
 - 7) Encalentir la paella a foc alt i afegiu-hi l'oli d'oliva fins que sigui calent.
 - 8) Retirar el paper plàstic de cada pit amb compte, perquè no perdin la forma. Segellar tota la superfície dels pitera a la paella, fins que daurin.
 - 9) Passar el pollastre a la safata de forn, untar-lo amb la mantega i enfornar per 20-30 minuts.
 - 10) Tallar per la meitat i servir

[Receta] Tortilla de mozzarella i xerris

- 3 ous
 - 70g de tomàquets cherry
 - 30g de formatge mozzarella
 - 1g de fulles d'orenga fresc (menys si és sec)
 - 10g de mantega freda sense sal
 - Sal i pebre al gust
 - 7ml d'oli d'oliva
- 1) Tirar els ous en un bol, afegir la sal, el pebre i la mantega. Batre amb una forqueta fins a mesclar.
 - 2) Encalentir la paella 3 minuts a foc mitjà-baix. Tirar l'oli, i esperar que sigui ben líquid. Moure la paella per distribuir-lo per tot uniformement.
 - 3) Afegir els ous batuts.
 - 4) Tirar damunt els ous les tomàtiques xerris (trocejades a meitats o, a quarts) el formatge mozzarella i una mica d'orenga.
 - 5) Doblegar en dues (com empanada) o quatre parts (com un sobre) de manera que no se'n surtin les tomàtiques i el formatge. També es pot enrotllar.
 - 6) Tapar, cuinar per 30 segons més.
 - 7) Servir amb una mica d'orenga per damunt.

[Receta] Muffins de nabius (sense sucre)

- 100g de farina d'ametlles
 - 40g d'eritritol
 - 2.5g de pols per coure (royal)
 - 0.5g de sal (opcional)
 - 25g de mantega sense sal o oli de coco
 - 100ml de llet sencera
 - 1 ou
 - 2ml d'essència de vainilla
 - 60g de nabius
- 1) Encalentir el forn a 200°C. Untar els motlles amb una mica de mantega (si són un sol ús no és necessari).

- 2) Mesclar en un bol els ingredients secs: la farina d'ametlles, la llevadura en pols, l'eritritol i la sal.
- 3) Batre els ingredients humits: l'ou, la llet i la vainilla.
- 4) Afegir a la liquadora els ingredients secs i la mantega fosa. Bateu-ho tot fins a obtenir un líquid una mica espès.
- 5) Passar el líquid als motlles i afegir els nabius distribuïnt de manera homogènia entre els muffins.
- 6) Enfornar per 20 minuts o fins que comencin a daurar.
- 7) Treure del forn i esperar que refredin una mica abans de desemmotllar-los.
- 8) Servir.

[Receta] Ceto-Pizza

- 200g d'arròs de coliflor (=coliflor rallada)
- 120g de formatge parmesà
- 40g de lli molt (opcional)
- 1 ou (clara)
- 1g d'all en pols (opcional)
- 0.5g orenga seca
- Sal
- 100ml de salsa de tomàtiga natural
- 60g de formatge mozzarella
- 30g pernil
- 10 d'olives negres sense pinyol
- 20g de ruca
- 30g de xampinyons

- 1) Cuinar la coliflor rallada al microones per 2-3 minuts. Treure, remoure i ficar novament al microones per 2-3 minuts més.
- 2) Treure i deixar refredar 10 minuts, per poder manejar-ho amb les mans.
- 3) Posar la coliflor dins un padaç de cuina. Enrotllar el padaç i exprimer el més possible per treure tota l'agua de la coliflor.
- 4) Encalentir el forn a 200°C i preparar una safata (si no és antiadherent posar-li paper de forn).
- 5) Mesclar dins un bol: la coliflor espremuda, el blanc d'ou, formatge, lli, all i orenga, fins a formar una massa.
- 6) Distribuir la massa sobre la safata de forn. Aixafar fins a deixar-la ben prima.
- 7) Enfornar per 20 minuts o fins que la massa comenci a daurar.
- 8) Treure del forn i afegir-li els ingredients: untar la salsa de tomàquet a tota la superfície, cobrir amb el formatge mozzarella, escampar el pernil, els xampinyons i les olives.
- 9) Enfornar per 10 minuts més fins que es fongui el formatge.
- 10) Treure afegir la ruca i una mica d'orenga. Tallar i servir.

[Receta] Coquitos de xocolata

- 40g de coco ratllat
- 1 blanc d'ou
- 20g d'eritritol
- Un pessic de sal

- 1ml d'essència de vainilla
- 10g de xocolata 90%
- 15ml d'oli de coco (opcional)

- 1) Encalentir el forn a 180°C i preparar la safata de forn (si fa falta posar paper de forn).
- 2) Batre el blanc d'ou, l'eritritol, la vainilla i la sal fins que comenci a fer escuma.
- 3) Afegir el coco ratllat i mesclar-ho tot bé.
- 4) Col·locar petits munts de la barreja a la safata amb l'ajuda d'una cullera per fer les galetes.
- 5) Enfornar per 15 minuts o fins que comenci- daurar. Treure la safata i deixar refredar.
- 6) Fondre la xocolata i l'oli de coco al bol petit (al microones o al bany Maria).
- 7) Enfonsar la meitat de cada coquito a la xocolata i col·locar en un plat. També es poden passar els coquitos a un plat i banyar amb la xocolata fosa per damunt.
- 8) Ficar dins la gelera fins que se solidifiqui la xocolata.
- 9) Servir.