

[Receta] Pa de lli

- 440g de lli molt (llavors de lli triturades amb la picadora)
- 2 cubs de llevadura fresca
- sal (un poquet)
- xia (una culleradeta)
- psyllium (una cullerada)
- 2 ous sencers
- 5 blancs d'ou¹
- 80 g d'oli d'oliva verge extra
- 120 g d'aigua calenta

- 1) Mesclar-ho tot
- 2) Deixar-ho reposar 1h
- 3) Posar dins un motlle llarguer (també pots emprar un tupper de vidre que se pugui ficar dins es forn). El que jo empr fa fa uns 15 cm.
- 4) Enfornar 50-60 min (150-180°C)
- 5) Treure i deixar refredar.
- 6) Després tallar en llesques gruixudes d'1'5cm aproximadament. Sortiran entre 8 i 10 llesques. No podràs fer llesques massa primes perquè el pa s'espallaria. Així que millor que te surtin gruixadetes.
- 7) Deixar 4 llesques defora per menjar durant la setmana. Congelar les demés llesques de forma separada Embolicades amb paper de forn, perquè no s'aferrin unes a les altres.

[Receta] mb esclatassangs i una mica de carn

- 3 cullerades d'Oli d'oliva extra verge o ecològic
- 3 alls
- 1 pebre de cirereta
- 1/2 kg de carn magra o costella de porc
- 1 ceba
- 1 manat de grells
- 1 porro (la part blanca)
- 5 tomàtiques de ramellet ratllades
- 1 col (½ si és molt grossa)
- 1/2 coliflor
- 1 manat de julivert
- 200g de bolets (esclata-sangs, gírgoles...)
- Pebre vermell
- Sal, pebre, aigua

- 1) Rentar i trossejar tota la verdura.
- 2) Posar una cassola grossa al foc amb l'oli d'oliva extra verge o ecològic.
- 3) Quan l'oli estigui calent posar-hi els alls i el pebre de cirereta, i treure'ls

- 4) Sofregir la carn. Posar sal i prebe bo. Un a vegada la carn estigui feta, la retirem i posam les verdures en aquest ordre:
 - a) ceba, grells i porro primer
 - b) Tomàtiga rallada
 - c) Col i coliflor
 - d) Julivert
 - e) Prebe vermell
 - f) Sal
- 5) Una vegada s'hagin sofregit una mica, afegim agua fins a tapi les verdures
- 6) Deixar bullir 5 minuts
- 7) Afegir els esclata-sangs i la carn
- 8) Deixar coure fins que les verdures estiguin fetes.
- 9) Servir en un plat i menjar amb cullera. En aquest cas no hi posarem les sopes de pa. En tot cas, podríem emprar una mica de pa de lli. Encara que segurament li donarà un gust i textura desconegut i potser que no ens agradi massa.
- 10) Menjar $\frac{1}{4}$. Reservar $\frac{1}{4}$ pel dinar de demà. I, si només en menges tu, reserva l'altre meitat per quan torni a sortir al menú.

[Receta] Truita de gambes

- 2 ous
- 7g d'oli d'oliva
- 1 all
- 80g de gambes (pelades)
- Sal
- Pebre bo
- Julivert

- 1) Encalentir l'oli a la paella.
- 2) Tirar-hi l'all tallat a làmines, sofregir 1 minut.
- 3) Tirar-hi les gambes i sofregir-les
- 4) Batre els 2 ous en un bol i afegir-li: les gambes i l'all, el julivert (tallat petit), la sal i el pebre bo.
- 5) Tirar-ho tot a la paella, coure durant uns minuts i donar la volta.
- 6) Servir

[Receta] Pa (lli) amb oli amb pernil dolç/salat

- 1 llesca de pa de lli
- 15 g pernil dolç o salat
- 7g ($\frac{1}{2}$ cullerada) d'oli d'oliva verge
- Sal
- $\frac{1}{2}$ tomàtiga de remellet

- 1) Fer un pa amb oli amb pernil
- 2) Servir

[Receta] Crema de xampinyons i Fruits secs

- 600g de xampinyons
- 20g de mantega sense sal
- 100g de ceba blanca
- 1-2 alls
- 500ml de brou de pollastre (o aigua)
- 0.5g de tomí sec (3g si és fresc)
- 1 fulla de llorer (opcional)
- Sal i pebre al gust
- 50ml de nata líquida (opcional)
- 30g de fruits secs: ametlles, nous, avellanes...

- 1) Fondre la mantega dins una olla a foc mitjà.
- 2) Afegir la ceba i cuinar un minut. Afegir l'all i cuinar movent fins que quedin translúcids.
- 3) Afegir el tomí, els xampinyons i una mica de sal. Anar movent, fins que els xampinyons comencin a tirar aigua.
- 4) Afegir el brou de pollastre (o aigua) i bullir. Baixar la temperatura i tapar l'olla. Cuinar 15 minuts més.
- 5) Apagar el foc, deixar refredar i treure la fulla de llorer.
- 6) Posar la nata
- 7) Passar-ho tot pel turmix. Ajustar sal i pebre.
- 8) Servir.

[Receta] Pa de lli amb alvocat, formatge i llavoretes de sésam per damunt

- Pa de lli 1 llesca
- ½ alvocat
- Un raig d'oli d'oliva verge
- Sal
- 30g de formatge (millor si tries un formatge de cabra)
- 1 passig de sésam (per decorar)

- 1) Torrar la llesca de pa (pots emprar la paella)
- 2) Tallar o untar l'alvocat per damunt del pa
- 3) Trempar-lo amb sal i oli
- 4) Posar-li la llesca de formatge per damunt
- 5) Decorar amb sésam

[Receta] Verdures bullides amb ous bullits

- 60g Ceba blanca
- 100g pastanaga
- 200g mongetes verdes tendres
- 60g col
- 2 cuixes de pollastre (reservar per demà)
- 3 ous

- 1) Arreglar i trossejar les verdures per ficar-les dins l'olla
- 2) Posar agua a bullir. Una vegada l'agua bulli, li tiram les verdures i la carn.
- 3) Deixam bullir a foc lent 15 min.
- 4) Afegim els ous i deixam bullir per 7-8 min més.
- 5) Terim els ous. I els passam per agua freda.
- 6) Colam les verdures.
- 7) Feim 2 parts: 1 Ració per ara, amb 3 ous. I, una ració per demà amb 2 cuixes de pollastre

[Receta] Pa (lli) amb oli amb pernil dolç/salat

- 1 llesca de pa de lli
- 15 g pernil dolç o salat
- 7g (½ cullerada) d'oli d'oliva verge
- Sal
- ½ tomàtiga de remellet

- 1) Torrar una llesca de pa de lli
- 2) Fer un pa amb oli amb pernil
- 3) Servir

[Receta] Ous bullits ½ alvocat una mica de salmó fumat i canonges

- 2 ous
- ½ alvocat
- 100g salmó fumat
- 50g canonges
- Oli d'oliva verge
- Sal
- Vinagre

- 1) Bullir els 2 ous i pelar-los. Per fe-los al punt bullir-los 7-8 minuts, no més.
- 2) Tallar ½ alvocat a làmines
- 3) Posar en un plat: els ous tallats per la meitat, L'alvocat tallat, el salmó fumat i els canonges. Trempar-ho tot amb sal i oli, i vinagre als canonges.

[Receta] Nabius amb iogurt grec

- 50g de iogurt grec (1 cullerada sopera grossa)
- 40g de nabius

- 1) posar el iogurt en un recipient adequat (tupper de vidre si te l'has d'endur)
- 2) Afegeix els nabius.
- 3) Mescla-ho

[Receta] Iogurt grec amb nabius i cetogranola

- 150g iogurt grec

- 100g nabius
- 30g cetogranola

- 1) Abocar el iogurt, els nabius i la cetogranola en un bol
- 2) Servir

[Receta] Cetogranola

- 80g d'ametlles naturals
- 70g de nous naturals
- 20g de llavors de carbassa
- 5-10g de chía (opcional)
- 20g d'ametlles filetejades (opcional)
- 35g de llavors de lli mòltes
- 10g de coco ratllat
- 55g d'eritritol
- 1 ou
- 30g de mantega o oli de coco
- 5ml d'essència de vainilla

- 1) Encalentir el forn a 200°C i preparar una safata de forn (amb un full de paper de forn perquè no s'aferri).
- 2) Picar les ametlles mitjançant fins que estiguin tallades, però encara a trossos grans. Afegir les nous i les llavors de carbassa, la chía, les llavors de lli i l'eritritol, les ametlles filetejades i el coco ratllat
- 3) Afegir l'ou i la mantega.
- 4) Mesclar fins que quedi una mescla homogènia.
- 5) Escampar la granola a la safata de forn formant una fina capa.
- 6) Enfornar de 10 a 20 minuts o fins que la granola comenci a daurar.
- 7) Treure del forn i verificar si queden espais sense daurar. En aquest cas, remenar amb la cullera i tornar a introduïu al forn.
- 8) Treure la granola i deixar refredar.
- 9) Emmagatzemar al pot de vidre fins al seu ús.

[Receta] Peix a la mallorquina

- 400g bacallà (200 per ració)
- 200g patata
- 1 Manat bledes
- 2 Cebes tendres
- 1 Manat de julivert
- 1 Tomàtiga
- 6 alls
- 20g pinyons
- 20g panses
- Un poc de pebre vermell
- Sal
- Oli d'oliva

· Pebre bo

- 1) Encalentir el forn a 180°C
- 2) Tallar tota la verdura (tallar la tomàtiga a llesques i reservar), i la trempar en una ensaladera grossa amb oli, sal, pebre vermell i pebre bo
- 3) Llevar les espines al peix
- 4) Col·locar una capa de patata al fons de la safata de forn i una capa de verdura
- 5) Col·locar el peix
- 6) Acabar de col·locar la resta de les verdures per damunt.
- 7) Col·locar les llesques de tomàtiga per damunt, els pinyons i les panses. Afegir una mica de pebre bo, sal i oli.
- 8) Enfornar durant 45 min a 180°C
- 9) Servir la meitat i reservar l'altra meitat pel dissabte.

[Receta] Truita-pizza

- 3 ous
- 70g tomàtiques xerries
- 30g de mozzarella ratllada
- 10g mantega
- Orégano sec al gust
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge
- Sal

- 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.
- 3) Afegir els ous batuts.
- 4) Tirar damunt els ous les tomàtiques xerries (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] Crep amb xocolata i fraules

- 120 grams de farina d'ametlla
- 60 grams de formatge crema
- 2 ous
- 60 ml de llet (¼ tassa)
- 20 g de mantega líquida (fosa, al bany maria o al microones)
- 20 g de mantega → haurien de ser 2 cullerades soperes, aprox.
- 1 pessic de sal
- 1 cullerada postres de llevadura en pols
- 50 g de xocolata del 90%
- 2 cullerades d'oli de coco

- 1) Fer la massa i deixar reposar 20 min dins la gelera.
- 2) Fer els creps.
- 3) Aquesta massa es romp molt. Per girar-ho és aconsellable emprar un plat pla, com si giessim una truita.
- 4) Es fon la xocolata al bany maria juntament amb l'oli de coco
- 5) Se li poden afegir unes gotes d'essència de vainilla i/o també canyella si agrada.
- 6) Emprarem aquest xocolata per facir els creps.

[Receta] Lluç amb crosta d'ametlles i pamesà

- 1 filet de lluç amb pell (200g)
- 10 g de mantega sense sal
- 15 g d'ametlles filetejades
- 10 g de formatge pamesà
- 1/2 llimona
- Sal i pebre al gust

- 1) Encalentir el forn a 170°C i preparar la safata de forn (si no és antiadherent posar paper de forn).
- 2) Col·locar en un bol: la mantega, les ametlles, el formatge i la ratlladura de llimona. Barregu-ho tot amb els dits fins a obtenir una espècie de massa.
- 3) deixar el peix net d'espines i condimentar-ho amb sal i pebre.
- 4) Col·locar el peix a la safata de forn amb la pell cap avall i cobrir-lo amb la massa de mantega i ametlles.
- 5) Enfornar entre 10 i 12 minuts fins que la crosta d'ametlles comenci a daurar.
- 6) Afegir les gotes del suc de llimona i servir immediatament.