

### [Receta] Estofat de vedella

- 1 Ració
- 200 g de carn de vedella per estofar, tallada a trossos
- 1 pastanaga
- 100 g de mongetes verdes
- 1/2 ceba
- 1 gra d'all
- 1 tassa (250 ml) de brou de carn
- 1 tomàtiga de ramallet rallada
- 1 fulla de llorer
- moradux
- Sal i pebre al gust
- 1 cullerada d'oli d'oliva (OOVE)

- 1) En una olla petita, encalentir l'oli d'oliva a mig foc.
- 2) Afegir la carn de vedella i cuina fins que estigui daurada.
- 3) Afegir-hi la ceba i l'all a l'olla, i cuinar fins que estiguin tendres.
- 4) Afegir les pastanagues i les mongetes a l'olla. Remena per barrejar els ingredients.
- 5) Tirar el brou de carn dins l'olla i afegir la fulla de llorer, la farigola, el tomàquet concentrat (opcional), la sal i el pebre al gust.
- 6) Cuinar a foc fort fins que agafi el bull i després reduir a foc baix.
- 7) Cobrir l'olla i deixeu cuinar a foc lent 1.5 a 2 hores, o fins que la carn i les verdures estiguin tendres.
- 8) Remena ocasionalment i ajustasal i pebre bo al gust
- 9) Quan l'estofat estigui llest, retirar la fulla de llorer i servir-ho calent.
- 10) Bon profit!

### [Receta] Bacallà a la mallorquina

- 400g bacallà (200 per ració)
- 1 Manat bledes
- 2 Cebes tendres
- 1 Manat de julivert
- 1 Tomàtiga
- 3 alls
- 20 g pinyons
- 20 g d'ametlles
- 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 verdura al fons de la palangan de forn i una mica 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 ametlles. Afegir una mica de pebre bo, sal i oli.
- 8) Enfornar durant 1h - 1h 10min a 180°C
- 9) Servir la meitat i reservar l'altre meitat pel dissabte.

[Receta] Pa (lli) amb pernil i alvocat

- 100 g de salmó fumat
- 1 ou
- 30 g de formatge semicurat
- 30 g de pernil salat
- 50 g d'amanida
- OOVE, sal i vinagre o llimona

- 1) Posa a bullir un ou (temporitzador 8 min de cocció)
- 2) Treu el salmó del seu envàs i serveix en un plat
- 3) Fes el mateix amb el formatge i el pernil salat
- 4) Posa les fulles verdes en un bol i trempa-les amb OOVE, sal i vinagre o llimona
- 5) Quan l'ou estigui cuit pala'l i serveix-lo dins el plat amb els altres aliments.
- 6) Trempa l'ou
- 7) Bon profit!

[Receta] Roses de pollastre amb pernil i formatge

- 200 g de pitrera de pollastre
- 50 g de formatge tallat a llesques fines
- 50 g de pernil dolç
- 1 ou
- 70 g de fulles verdes
- OOVE, sal i vinagre de poma

- 1) Posa el forn a encalenticar a 180°C
- 2) Talla el pollastre a làmines fines i posa-li una mica de pebre bo per damunt (nou moscada si t'agrada... o altres espècies)
- 3) Compon un tall de formatge i un tall de pernil dolç damunt cada tall de pollastre
- 4) Enrolla i posa-li un palillo perquè s'aganti
- 5) Col·loca les roses de pollastre dins una palangana de forn, si vols pots posar-hi un full de paper de forn perquè no s'aferrin
- 6) Enforna 15 min a 180°C
- 7) Treu-les i amb un pinzell posa-les per damunt un ou batut.
- 8) Torna a enfornar per 15 minuts més a 180°C
- 9) Deixa reposar 5 minuts i mentrestant trempa l'amanida amb oli sal i vinagre o llimona
- 10) Bon profit!

[Receta] Pastís de carn

- 200 g de carn picada
- 1 porro
- 5 g de fulles d'api
- ½ ceba
- 1 pastanaga
- 125 ml de brou
- 50 ml de vi tinto (o qualsevol altre)
- 4 tomàtiques de ramallet
- 15 g de mantega
- 15 g de parmesà
- 2 ous
- nou moscada
- 200 g de coliflor
- OOVE, sal, pebre bo
- 70 g de fulles verdes

- 1) Encalentir el forn a 180°C
- 2) Trossejar totes les verdures d'un tamany petit i homogeni perquè es mesclin bé amb la carn.
- 3) Rallar les tomàtiques de ramallet i reservar
- 4) Posar una mica d'OOVE en una paella i cuinar les verdures:
  - a) primer la ceba i el porro,
  - b) després tirar-hi les tomàtiques ratllades i quan la tomàtiga estigui cuita
  - c) hi tirarem la pastanaga i l'api
- 5) Quan les verdures estiguin tendres tirar-hi la carn i desmenuzar-la perquè s'integri bé amb les verdures
- 6) Afegim el brou i el vi i deixam coure durant 20 min (fins que redueixi pràcticament tot el líquid
- 7) Mentrestant ratllam la coliflor i la trempam amb OOVE, sal, pebre bo i nou moscada i reservam
- 8) Quan han passat els 20 minuts, batem 1 ous, i els mesclam amb la carn perquè quedi compacte
- 9) Fonem la mantega (podem utilitzar el microones o dins un perol), reservam
- 10) I batem l'altre ou i el mesclam amb la coliflor
- 11) Afegim la mantega a la coliflor
- 12) Col.locam la carn en un recipient de forn, i després li posam la coliflor per damunt
- 13) Finalment tiram el parmesà ratllat per damunt.
- 14) Enfornam per 10 minuts.
- 15) Deixa reposar 5 minuts i serveix amb l'amanida!
- 16) Bon profit!

#### [Receta] Truita d'espínacs amb formatge blau i cúrcuma

- 3 ous
- 1 all
- 100 g d'espínacs
- 30 g de formatge blau
- 10 g de cúrcuma fresca

· OOVE, sal, pebre bo

- 1) Renta i talla els espinacs i l'all
- 2) Posa un raig d'OOVE en una paella, i encalenteix-lo
- 3) Tira-li l'all i els espinacs, deixa coure 4 minuts
- 4) Bat els ous i mescla les verdures amb els ous i afegeix la cúrcuma fresca ratllada
- 5) Tira novament dins la paella i deixa coure per cada costat.
- 6) Bon profit!

[Receta] Rollet pernil salat amb espàrrecs blancs

· 3 espàrrecs blancs  
· 3 llesques de pernil salat

- 1) Embolica els espàrrecs amb el pernil!
- 2) Bon profit!

[Receta] Coes de llagostins amb bolets

· 250 g de coes de llagostins  
· 200 g de bolets (tria: gírgoles, shiitake, xampinyons, shimejis...)  
· 2 alls  
· OOVE, sal i pebre bo

- 1) Descongela les coes de llagostins si estan congelades.
- 2) Talla els bolets a tires.
- 3) Posa una mica d'OOVE en una paella i deixa encalentir una mica.
- 4) Talla els alls i tira-los a la paella, a continuació afegeix les coes de llagostins
- 5) Quan s'hagin cuit, afegeix els bolets.
- 6) Salpebre perquè quedi saborós
- 7) Treu i serveix. Bon profit!

[Receta] Calamar a la planxa amb bledes saltejades amb all i cúrcuma

· 1 calamar (o 2 si son petits)  
· 2 alls  
· 150 - 200 g de bledes  
· 5 g de cúrcuma fresca  
· OOVE, sal

- 1) Renta i talla les bledes i els alls
- 2) Posa una mica d'OOVE en una paella i deixa encalentir per un min
- 3) Tira-hi l'all, remena, després afegeix les bledes i salpebre
- 4) Al mateix temps posa OOVE en una altra paella, deixa encalentir
- 5) Posa-hi el calamar (net). Deixa coure durant 5 minuts
- 6) Dona-li la volta i deixa cuinar per 4-5 minuts més per l'altre costat
- 7) Treu les bledes i el calamar, i serveix en un mateix plat. Bon profit!

[Receta] Dorada a la sal amb maionesa

- 1 Daurada
- 1 kg de sal gruixuda per enfornar
- 1 ou
- 1 all
- llimona
- OOVE, vinagre, sal
- 70 g de fulles verdes

- 1) Encalentir el forn a 180°C
- 2) Posar un llit de sal damunt la safata de forn
- 3) Posar la daurada neta amb una tallada de llimona dins la panxa, sal i pebre bo.
- 4) Tapa la daurada de sal i enfora uns 20 min aprox. (farà oloreta en ser cuita)
- 5) Mentrestant fes la MAIONESA: posa l'all picat i l'ou amb una cullerada de cafè d'oli, amb el turmix ves mesclant i afegins oli molt, molt a poc a poc fins que et quedi d'una textura homogènia, corregeix de sal, i en acabar posa-li unes gotes de llimona o vinagre.
- 6) Quan tenguis la maionesa fes l'amanida: talla i renta les fulles
- 7) Posa-les en una bol o ensaladera i trempa-les amb OOVE, sal i llimona o vinagre
- 8) Serveix la dorada amb amanida i la maionesa al costat.

#### [Receta] Truita de Xampinyons amb Formatge de Cabra

- 30 g xampinyons
- 20 g formatge de cabra
- 2 ous
- 5-7 g d'oli d'oliva, sal pebre bo

- 1) Rentar i tallar els xampinyons a làmines.
- 2) Saltejar els xampinyons en oli d'oliva fins que estiguin daurats.
- 3) Batre els ous i afegir-hi els xampinyons i el formatge de cabra.
- 4) Cuinar fins que els ous estiguin ben cuits.

#### [Receta] Pit de Pollastre al Forn amb Herbes Mediterrànies

- 300 g Pitrera de pollastre
- Herbes mediterrànies (romaní, tomí, orenga)
- Oli d'oliva, sal i pebre al gust

- 1) Encalentir el forn a 180°C.
- 2) Posar-li les herbes a la pitrera de pollastre, sal i pebre bo.
- 3) Col·locar-la en una safata per a forn i regar-lo amb oli d'oliva. També li pots afegir una mica d'aigua perquè quedi més tendre.
- 4) Forneja fins que el pollastre estigui ben cuit i daurat per fora.

#### [Receta] Amanida de Salmó Fumat amb Alvocat i Amaniment d'Oli d'Oliva

- 200 g Salmó fumat

- ½ Alvocat
- Oli d'oliva, llimona, sal i pebre al gust

- 1) Tallar el salmó fumat a tires.
- 2) Pelar i tallar l'alvocat a trossos.
- 3) Barreja el salmó i l'alvocat en un bol.
- 4) Amanir amb oli d'oliva, suc de llimona, sal i pebre al gust

#### [Receta] Rotllets d'Enciam amb Carn de vedella i Guacamole

- 3 fulles d'enciam (romana)
- 200 g de carn picada (pot ser de vedella, pollastre o porc)
- 100g de Guacamole (alvocat, tomàquet, ceba, coriandre, llimona o lima)
- 10ml d'oli d'oliva

- 1) Rentar i assecar les fulles d'enciam per utilitzar-les com a embolcalls.
- 2) Encalentir la paella i posa-li l'oli d'oliva
- 3) Cuina, dins la paella, la carn picada amb espècies: comí, pebre bo, pebre vermell...
- 4) Prepara el guacamole mesclant: alvocat, tomàtiga, ceba morada, coriandre i llimona o lima (al gust). Tot talladet ben petit
- 5) Col·locar la carn cuïta damunt les fulles d'enciam i afegir guacamole.
- 6) Enrotllar les fulles com si fossin burrets.
- 7) Servir i menjar! (Li pots tirar una mica més de llimona o lima per damunt)

#### [Receta] Salmó al Forn

- 150 g de salmó fresc
- Pesto d'alfàbrega /
- Oli d'oliva, sal i pebre al gust

- 1) Encalentir el forn a 180°C
- 2) Col·locar el filet de salmó en una safata de forn.
- 3) Untar el pesto d'alfàbrega sobre el salmó. Si ho prefereixes també es pot afegir després de que el salmo estigui cuït en treure'l del forn.
- 4) Regar-lo amb oli d'oliva i trempar-lo amb sal i pebre.
- 5) Forneja fins que el salmó estigui cuït i la part superior estigui daurada. (15-20 min)

#### [Receta] Pesto d'alfàbrega

- 30 g fulles fresques de alfàbrega )
- 40 g Pinyons
- 50 g formatge parmesà ratllat
- 2 alls All
- 120 ml Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre al gust

- 1) Posar les fulles fresques d'alfàbrega, els pinyons, el formatge parmesà ratllat i les dues dents d'all en un processador d'aliments (turmix/thermomix).

- 2) Triturar els ingredients fins a obtenir una barreja gruixuda.
- 3) Amb el processador engegar, vessar lentament l'oli d'oliva verge extra fins que la barreja sigui suau i homogènia.
- 4) Aturar el processador i condimentar el pesto amb sal i pebre al gust.
- 5) Provar i ajustar els ingredients segons la teva preferència.

#### [Receta] Ous Remenats amb Espinacs i Alvocat

- 3 Ous
- 100 g espinacs frescos
- ½ Alvocat
- Sal i pebre al gust
- 10 g mantega per cuinar

- 1) Batre els ous en un bol i trempar amb sal i pebre.
- 2) En una paella, fondre una mica de mantega i saltejar els espinacs fins estiguin fets.
- 3) Afegir els ous batuts a la paella i remenar fins que estiguin cuits.
- 4) Servir en un plat els ous remenats amb l'alvocat al costat

#### [Receta] Pit de Gall d'Indi a la Graella amb Bròquil al Vapor

- Pits de gall d'indi (3 unitats) → per dos dies
- 250 g Bròquil
- 10 g Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre al gust
- Opcional: herbes mediterrànies

- 1) Encalentir la graella a temperatura mitjana-alta.
- 2) Condimentar les piteres de gall d'indi amb oli d'oliva, sal, pebre i, si es desitja, amb herbes mediterrànies.
- 3) Torrar els pits de gall d'indi fins que estiguin ben cuits i amb marques de la torradora.
- 4) Mentre es torra el gall d'indi, coure el bròquil al vapor fins que estigui tendre (7min+-).
- 5) Servir els pits de gall d'indi sobre el bròquil cuinat al vapor.
- 6) Trempar amb oli i sal

#### [Receta] Amanida de Llagostins amb Alvocat i Amaniment de Llimona

- 200 g de llagostins
- ½ Alvocat
- 70 g d'enciam
- Llimona (mitja, sucs i ratlladura)
- 10 g Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre al gust

- 1) En un bol, col·locar les fulles d'enciam rentades.
- 2) Afegir els llagostins cuits i pelats sobre l'enciam.
- 3) Incorporar els trossos d'alvocat.

- 4) En un bol petit, fer una vinagreta amb suc de llimona, oli d'oliva, sal i pebre.
- 5) Amanir l'amanida amb la vinagreta de llimona abans de servir.

[Receta] Pit de cal d'indi (d'ahir) amb amanida verda amb formatge brie

- Pit de cal d'indi d'ahir a migdia
  - 70-100 g d'amanida verda (fulles de lletuga, espinacs, rúcula, etc.)
  - 60 g formatge brie (quantitat segons preferència)
- 1) Encalentir el pit de cal d'indi: Pots fer-ho a la paella, al forn o la microones.
  - 2) Preparar l'amanida verda: mescla les fulles d'amanida verda al teu gust, i trempa-les.
  - 3) Afegir formatge brie: Talla el formatge brie i posa'l a sobre de l'amanida.
  - 4) Afegir el pit de cal d'indi calent: Col·loca el pit de cal d'indi escalfat a sobre de l'amanida.
  - 5) Serveix i gaudeix!

[Receta] Truita amb formatge blau i espinacs

- 4 Ous
  - 40 g formatge blau (quantitat al gust)
  - 100 g Espinacs frescos
- 1) Batre els ous en un bol.
  - 2) Afegir els espinacs al bol amb els ous batuts.
  - 3) Afegir el formatge blau: Talla el formatge blau a trossos petits i afegeix-los a la mescla d'ous i espinacs.
  - 4) Cuinar la truita: Escalfa una paella amb oli o mantega. Aboca la barreja i cuina fins que els ous estiguin fets però encara humits.
  - 5) Doblegar la truita per la meitat i servir
  - 6) Reserva la meitat de la truita per demà dematí berenar

[Receta] Pollastre Torrat amb Ruca Trempada

- 250g de Pit de pollastre
  - 50-100g Ruca
  - 7-10 g Oli d'oliva
  - 1 All
  - Llimona (suc)
  - Sal i pebre al gust
- 1) Encalentir el forn a 200°C
  - 2) Preparació del pollastre: Condimenta el pit de pollastre amb sal i pebre al gust.
  - 3) Enforna 20-25min el pollastre fins que estigui ben cuit i daurat.
  - 4) Preparació de la ruca trempada: En un bol petit, barreja la ruca amb oli d'oliva, suc de llimona, all picat (opcional), sal i pebre al gust.
  - 5) Serveix: quant el pollastre estigui cuit, col·loca la ruca trempada al costat del pollastre i serveix.



### [Receta] Gambes al ajillo amb Espinacs Saltejats

- 200 g Gambes
- 100 g Espinacs frescs
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 2 alls
- Guindilla (opcional)
- Sal i pebre al gust

- 1) Pelar les gambes, i deixar-les a banda.
- 2) En una paella amb oli d'oliva, saltejar l'all i la guindilla (si s'utilitza) fins que siguin aromàtics. Afegir les gambes i cuinar-les fins que estiguin rosades.
- 3) En una altra paella, saltejar els espinacs amb una mica d'oli fins que es redueixin.
- 4) Col·locar els espinacs a un plat i les gambes a sobre. Condimenta amb sal i pebre al gust. Serveix calent.

### [Receta] Pebrots farcits de peix i formatge.

- 400g de peix (si ho fas amb rap queda molt bé, però pot ser qualsevol altre peix)
- 200 g de formatge brie
- 4 pebrots vermells
- 1 ceba
- 2 alls
- 2 tomàtiques
- 1 ou (opcional, per lligar)
- 10g d'oli d'oliva
- Sal i pebre al gust

- 1) Encalentir el forn a 180°C.
- 2) Rentar i tallar els pebrots per la meitat, eliminant les llavors i les membranes interiors.
- 3) En una paella, escalfa una mica d'oli d'oliva i sofregix la ceba i l'all fins que estiguin daurats.
- 4) Afegir el peix desmenuçat i sense espines i cuinar fins que estigui cuit
- 5) Afegir sal i pebre al gust.
- 6) Si ho desitges, pots afegir l'ou batut per lligar millor la barreja.
- 7) Omplir els pebrots amb la barreja de peix
- 8) Col·locar els pebrots farcits en una safata per forn.
- 9) Enfornar durant uns 20 minuts o fins que els pebrots estiguin tendres i la part superior estigui ben gratinada.
- 10) Col·locar trossos de formatge brie sobre cada pebrot farcit.
- 11) I tornar a enfornar durante 5-8 minuts més
- 12) Serveix 2 pebrots i reserva els altres 2 per demà.

### [Receta] Ou bullit amb salmó fumat i ½ alvocat

- 2 OU
- 100 g de salmó fumat

- ½ ALVOCAT
- 50 g de ruca
- oli, sal i llimona

- 1) Bullir l'ou durante 8 minuts i quan estigui bullit pal·lar-lo
- 2) Tallar l'alvocat a làmines
- 3) Servir: el salmó fumat, l'alvocat, l'ou i la ruca en un plat
- 4) Trempar la ruca, i posar sal i oli a l'ou.