

### [Receta] logurt grec amb fraules

- logurt grec 200g
- Fraules 100-150g
- Nous i ametlles 30g
- Xía 10-20g
- Canyella al gust

- 1) Tallar les fraules i mesclar tot en un bol.
- 2) Se li podria afegir una cullerada d'eritritol, o estèvia.

### [Receta] Solomillo de vedella Strogonoff i arròs basmati

- Solomillo de vedella 150-200g
- Xampinyons 100g
- Ceba blanca 50g
- Alls 2
- Julivert fresc 3g
- Oli d'oliva verge 7g (½ cullerada)
- Mantega 10g
- Nata líquida 30g
- Tomí (sec) 0,5g (3g si fresc)
- Agua 10g
- Sal i pebre bo al gust

- 1) Adobar la carn amb sal i prebe bò.
- 2) Posar la mantega i la meitat de l'oli a la paella i sofregir la cebra i l'all fins que la cebra sigui transparent.
- 3) Afegir el tomí i els xampinyons<sup>1</sup> (coure a foc alt 3 min, remenant).
- 4) Treure-ho tot de la paella i reservar en un bol.
- 5) Afegir la resta d'oli i saltejar la carn (foc alt, fins que dauri per fora).
- 6) Afegir el reservat (xampinyons...).
- 7) Afegir l'aigua i la nata. Deixar evaporar i apagar el foc.
- 8) Servir amb julivert tallat petit.

### [Receta] Espàrrecs embolicats en pernil

- ½ manat d'espàrrecs
- 3-4 llesques de pernil salat
- Oli d'oliva

- 1) Preparar forn 150°C.
- 2) Xepam les llesques de cuixot salat.
- 3) Amb elles embolicam els espàrrecs (½ mana). Recorda llevar la part més dura de l'espàrrec.

- 4) Tira un raig d'oli per damunt.
- 5) Li pots posar espècies si t'agraden: pebre bò...
- 6) Enforna durant 15 min.

[Receta] Amanida verda:

- 20g lletuga
- 15g rúcula
- 20g espinacs
- 15g Kales (o col)
- 15ml oli d'oliva
- 5ml vinagre (opcional)
- sal

- 1) Renta les verdures
- 2) Talla-les
- 3) Trempa-les

[Receta] Ous remenats amb espàrrecs i formatge

- 3 ous
- 30 g de formatge semicurat
- 6-7 espàrrecs cuits (½ manat)
- 3g de cibulet o 1/2 part verd d'una ceba tendra o grell
- 10 g de mantega sense sal freda
- 7 ml d'oli d'oliva (1 cullerada)
- Sal i pebre al gust

- 1) Saltejar els espàrrecs (emprar l'oli) i reservar-los.
- 2) Posar la mantega primer i tirar (quasi immediatament) els ous batuts
- 3) Abans de que es couguin tirar el cibulet i formatge tallat i els espàrrecs.
- 4) Afegir sal i pebre bò.
- 5) Remenar-ho tot fins que els ous siguin cuits.

[Receta] Mini amanida verda:

- 20g d'enciam roman
- 15g de ruca
- 20g d'espinacs
- 15g de kale
- 15ml d'oli d'oliva (1 cullerada)
- 5ml de vinagre (opcional)
- Sal

- 1) Mesclar tots els ingredienets en un bol + ½ alvocat.

### [Receta] Crotant de formatge:

- 30 g de formatge parmesà
  - Espècies diverses: pebre bo, curry, pebre vermell, nou moscada...
- 1) Encalentir el forn a 250°C
  - 2) Rallar el formatge parmesà
  - 3) Col·locar el formatge parmesà en caramulls (3-4) damunt paper de forn
  - 4) Posar-li pebre bò i altres (aconsello posar diferents espècies als diferents munts, li donarà gustos diferents.
  - 5) Enfornar durante 10-15 min → Si es crema una mica el formatge serà més bo i més cruixent.

### [Receta] Cuinat de lleties

- 150g de lleties crues
  - 750ml d'aigua
  - 2 dents d'all
  - 1 full de llorer
  - 15ml d'oli d'oliva
  - 200 g de ceba blanca
  - 0.3g de comí en pols (opcional)
  - 0.5g de pebre vermell dolç (opcional)
  - 100 g d'espínacs fresques (o kale)
  - Sal al gust
- 1) Posar les lleties prèviament remullades i colades dins una olla.
  - 2) Cobrir amb l'aigua, afegir l'all picat, el comí, la fulla de llorer i una mica de sal.
  - 3) Deixar-les bullir a foc més o menys lent, entre 25 i 35 min. Afegir aigua si fa falta.
  - 4) Comprovar que estiguin cuites. Llevar el llorer. Tapar i deixar a foc lent.
  - 5) Encalentir la paella a foc mitjà amb l'oli d'oliva. Sofregir la ceba d'1 a 2 minuts, afegir el pebre vermell en pols i remenar.
  - 6) Afegir el sofregit a les lleties i remenar.
  - 7) Afegir les fulles d'espínacs. Pujar la temperatura i cuinar tapat per 10 minuts més.
  - 8) Ajustar la sal i la quantitat de líquid al gust.<sup>2</sup>
  - 9) Servir calentes o tèbies amb un rajolí d'oli d'oliva.

### [Receta] amanida

- 45g d'enciam roman
- 25g de ruca
- 25g d'espínacs
- 20g de kale
- 15ml d'oli d'oliva (1 cullerada)

- 5 ml de vinagre (opcional)
- Sal

1) Mesclar les fulles i trempar

### [Receta] Ous frita amb pernil salat i ½ alvocat

- 3 ous
- 30g de cuixot salat
- 7ml d'oli d'oliva (1/2 cullerada)
- Sal i pebre al gust
- ½ alvocat

- 1) posar l'oli a la paella, deixar encalentir per uns minuts i tirar-hi els ous,
- 2) quan el blanc estigui cuit, posar sal i pebre bò al gust
- 3) Servirlos, i afegir 30 g de cuixot salat (si agrada es pot passar per la paella fins que quedi cruixent) i el mig alvocat (amb sal)

### [Receta] Costelles de porc al romaní i boniato (prebiòtic)

- 250 g de costella de porc amb os (veure observacions)
- 2g de romaní fresc (0.5g si és en sec)
- Sal i pebre al gust
- 5 g de mantega sense sal
- 10 ml oli d'oliva
- 1/2 llimona

- 1) Trempar les costelles amb sal i pebre al gust.
- 2) I mesclar la mantega amb el romaní
- 3) Encalentir l'oli.
- 4) Segellar la costella per cada costat 5 minuts o fins a daurar.
- 5) Afegir la mantega i el romaní.
- 6) Abaixar el foc, tapar i cuinar per 3 minuts més.
- 7) Treure la costella i deixar reposar tapada per 1 o 2 minuts.
- 8) Servir amb unes gotes de llimona.
- 9) Enforna durant 15 min.

### [Receta] Amanida verda

- 20g lletuga
- 15g rúcula
- 20g espinacs
- 15g Kales (o col)
- 15ml oli d'oliva
- 5ml vinagre (opcional)
- sal

- 1) Renta les verdures
- 2) Talla-les
- 3) Trempa-les

#### [Receta] Boniato rostit

- 200g moniato o camote (1 mitjà)
- 10 g de mantega
- Canyella en pols

- 1) Preescalfar el forn a 200°C i preparar la safata de forn (si no és antiadherent se suggereix col·locar paper per enforar).
- 2) Pelar i tallar el boniato en bastons o en làmines d'uns 0.5 cm, aprox.
- 3) Untar el boniato amb la mantega i posar-li una mica de canyella en pols.
- 4) Distribuir els trossos sobre la safata i coure uns 20 minuts, o fins que daurin.

#### [Receta] Amanida tofu

- 120-150g de tofu ferm
- 70g de kale (i/o enciams, espinacs, etc)
- 100 g de tomàquets cherry (o 1 unitat mitjana de tomàquet)
- 25 g de ceba morada
- 100 g de pastanaga
- 20 g de llavors de carbassa
- 5 g de coriandre o menta fresca (opcional)
- 0.5g pebre vermell picant en pols (opcional)

#### [Receta] Vinagreta

- 20ml d'oli d'oliva
- 10 ml de salsa soja tamari
- 10 ml d'aigua
- 5 ml de suc de llimona
- 0.3g de gingebre en pols (opcional)
- 10 g d'eritritol (opcional)
- 2 g de cibulet (cebollino)

#### [Receta] Salmó amb mongetes amb mantequilla

- 1 llom de salmó (150-200g)
- 7ml d'oli d'oliva (1/2 cullerada)
- Sal i pebre al gust
- 15 g de mantega sense sal
- 120 g de mongetes verdes
- 15 g d'ametlles
- 1 all
- 1/2 llimona

### [Receta] Ous remenats amb formatge i cibulet

- 3 ous
- 30 g de formatge semicurat
- 5 g de cibulet o 1/2 part verda d'una ceba tendra
- 10 g de mantega sense sal freda
- 7ml d'oli d'oliva (1/2 cullerada)

### [Receta] Hamburguesa de salmó amb pernil salat i patata (probiòtica)

- 1 llom de salmó sense pell (200-250g)
- 1 ou
- 8g de cibulet o part verd d'una ceba tendra o grell
- 1 all
- 10 ml d'oli d'oliva(1 cullerada)
- 30 g de formatge parmesà
- Espècies (al gust)
- Sal i pebre al gust
- Un tall de pernil

- 1) Encalentir el forn a 200°C i preparar la safata (si no és antiadherent posar paper de forn al fons).
- 2) Tallar el salmó a daus
- 3) Mesclar en un bol: el salmó "picat", l'ou, el formatge, el cibulet, l'all, la sal, el pebre i les espècies.
- 4) Fer dues bolles de carn picada de salmó (aproximadament 70-100g cadascuna) i aixafar (1-2cm de gruixa) amb les mans.
- 5) Col·locar les hamburgueses sobre la safata de forn.
- 6) Embolicar les hamburgueses amb el pernil.

### [Receta] Lluç amb crosta d'ametlles i parmesà

- 1 filet de lluç amb pell (150-200g)
- 10 g de mantega sense sal
- 15 g d'ametlles filetejades
- 10 g de formatge parmesà
- 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. Barregeu-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.

## [Receta] Crema de pastanaga amb coco i gíngebre

- 600 g de pastanagues (5 mitjanes)
- 2 alls
- 10g de gíngebre fresc (o 0.2g en pols)
- 20 g de mantega sense sal
- 300ml de brou casolà de pollastre (o aigua)
- 100 ml de llet de coco
- 0.2g de cúrcuma en pols (opcional)
- 0.5g de pebre vermell dolç fumat (opcional)