

[Receta] Peix amb pernil

- 500 g de peix: dorada, lubina, truita...
- 10g de pernil
- 10g de mantega aromatitzada (amb all, julivert i sal)
- 5ml d'oli d'oliva
- Sal
- 1/2 llimona

- 1) Encalentir el forn a 180°C i preparar la safata de forn (si fa falta emprar paper de forn).
- 2) Eixugar el peix amb paper absorbent. Obrir per la meitat, amanir amb una mica de sal, distribuir dins de la truita els trossos de mantega i col·locar al llarg les rodanxes senceres de pernil.
- 3) Tancar el peix i col·locar-lo sobre la safata de forn. Fregar la pell amb unes gotes d'oli d'oliva i sal.
- 4) Enfornar 15 minuts o fins que faci oloreta de cuit (20-25 min). Canviar l'opció del forn a grillar els darrers 5 minuts per torrar la pell (opcional).
- 5) Servir amb unes gotes de llimona.

[Receta] Amanida de ruca, edame i alvocat

- 50 g de ruca
- 50 g d'edame
- 20g mozzarella
- 20g ceba morada
- 4 tomàtiques xerri
- 1/4 alvocat
- OOVE, sal i llimona

- 1) Talla: la ceba morada, les xerris l'alvocat i la mozzarella
- 2) Mescla tots els ingredients en un bol: ruca, edame, mozzarella, ceba morada i alvocat tallat petit
- 3) Trempa amb OOVE, sal i llimona o vinagre.
- 4) Si t'agrada li pots afegir llavorettes (no moltes ,només 1 culleradeta postres)
- 5) Bon profit!

[Receta] Espaguetis (konjac) marinera amb cloïsses i musclos

- 1 ració d'espaguetis konjac
- 80 g de cloïsses i musclos (almejas i mejillons) pes sense closques
- 1 tomàtiga
- 2 alls
- 40ml vi blanc (opcional)
- julivert
- 15 olives
- 20 g de tàperes
- 2 cullerades d'OOVE

· Sal i pebre bo

- 1) Tallar les verdures
- 2) Coure els musclos i les cloïsses en una olla amb l'all, la tomàtiga (tallada a daus), el julivert i el vi (si en poses, sinó li pots posar una miqueta d'aigua).
- 3) Preparar els espaguetis konjac (només cal treure'ls de la bossa i passar per aigua calenta).
- 4) Tirar els espaguetis a l'olla, i afegir els aliments crus: olives i tàperes.
- 5) Trempar amb OOVE, sal i prebe bo.
- 6) Bon profit!

[Receta] Espinacs saltejats amb pinyons i ametlles

· 300 g d'espínacs
· ½ ceba
· 1 all
· 50 g d'ametlles
· 20 g de pinyons
· OOVE, sal i pebre bo

- 1) Talla l'all i la ceba
- 2) Posa una mica d'OOVE en una paella i deixa encalentir
- 3) Tira-hi la ceba i l'all i sofregeix
- 4) Mentrestant renta i talla els espínacs
- 5) Afegeix els espínacs a la paella i sofregeix fins que siguin cuits
- 6) Mentrestant pica les ametlles en un murter (deixa troços grossos)
- 7) Torra les ametlles i els pinyons en una paella a part (sense oli ni res)
- 8) Treu els espínacs i serveix en un plat, tira-hi les ametlles i els pinyons per damunt
- 9) Trempa amb una mica d'OOVE, sal i pebre bo i serveix!
- 10) Bon profit!

[Receta] Iogurt grec amb flocs de civada, ametlles, tahin i nabius

· 125 g de iogurt grec
· 30 g de flocs de civada
· 30g de fruits secs: ametlles, avellanes, cacahuets, crema de cacahuet, tahin, pipes girasol, carabassa..
· 1 cullerada de tahin
· 100 g de nabius o altres fruits vermells. També pot ser qualsevol altre fruita! (els fruits vermells tenen poca sucre i ajuden a la microbiota muconutritiva, si estàs danyada...)

- 1) Mesclam tots els ingredients en un bol.
- 2) Posar primer els flocs de civada perquè es reblaneixin. Millor emprar "copos suaves de avena"
- 3) Bon profit!

[Receta] Pitreres de pollastre amb verduretes (al forn) i espècies

· 400 g de pitreres de pollastre

- 150 g de xampinyons
- 100 g de carabassa
- 1 pastanaga
- 1 ceba morada
- 1 porro

- 1) Posa el forna en calentir a 200°C
- 2) Adoba el pollastre amb: sal, pebre bo, suc i ralladura de llimona i una mica d'oli.
- 3) Deixa'l macerar perquè agafi més gustet.
- 4) Pala i talla les verdures
- 5) Fes un lit de verdures dins una font i trempa-les amb oli, sal i les espècies que t'agradin: romaní, orenga, comí, nou moscada...
- 6) Col·loca el pollastre damunt
- 7) Enfornar a 200-190°C durant 50-60 min (o fins que el pollastre estigui fet).
- 8) Serveix la meitat i reserva l'altra meitat per demà.

[Receta] Cols de brussel·les amb pinyons i pamesà

- 250 g de cols de brussel·les
- 9 g (1 cullerada) de pinyons
- 12 ml d'OOVE (1 cullerada sopera)
- 2 alls
- 1 guindilla (opcional)
- 10 g de pamesano
- Sal, pebre bò

- 1) Bullir les cols de brussel·les amb aigua abundant durant 10-12 minuts
- 2) Colar-les i xepar-les per la meitat
- 3) Posar 1 cullerada d'OOVE en una paella, i tirar-hi els alls
- 4) Tirar-hi les cols de brussel·les, els pinyons i la guindilla.
- 5) cuinar remenant durant 3 o 4 minuts
- 6) Deixar reposar 2-3 minuts
- 7) Trempar amb oli, sal i pebre bo
- 8) Servir amb el pamesà ratllat per damunt

[Receta] Iogurt grec amb ametlles

- 125 g iogurt grec
- 30 g d'ametlles

- 1) mescla-ho en un bol
- 2) Bon profit!

[Receta] Truita d'espàrrecs, all i cúrcuma

- 6 ous
- 100 g d'espàrrecs
- 2 alls

- 4 g de cúrcuma fresca rallada

- 1) Rentar i tallar els espàrrecs i l'all
- 2) Posar una paella al foc amb un raig d'oli
- 3) Tirar-hi els espàrrecs i l'all, deixar sofregir fins que estiguin cuits
- 4) Trencar els ous en un bol, afegir la mantega, salar, tirar-hi els pesàrrecs i l'all;
- 5) Batre.
- 6) Tirar la mescla a la paella, deixar coure per un costat, donar-li la volta i deixar caure per l'altre costat.
- 7) Reservar la meitat de la truita i servir l'altre meitat.
- 8) Bon profit!

[Receta] Pasta de carabassí amb bròquil feta i alfabaguera/herba sana

- 300 g de pasta de carabassí
- 100 g de carn picada
- 100 g feta
- 20 g d'alfabaguera fresca o herba sana
- OOVE, sal i pebre bo

- 1) Posa agua a bullir en una olla
- 2) Quan l'aigua bulli tira-hi la pasta de carabassí i el bròquil tallat
- 3) I escalde'ls
- 4) Mentrestant sofregeix la carn amb espècies dins una paella
- 5) Talla el formatge feta i l'alfabaguera o herba sana
- 6) Posa la "pasta" i la carn en un plat fondo
- 7) Tira-hi el feta i l'alfabaguera/herba sana
- 8) Trempa amb OOVE, sal i pebre bò
- 9) Bon profit!

[Receta] Crema detox de xirivia i carxofa

2 Racions

- ½ L de brou de verdures (o de pollastre)
- ½ ceba
- 1 porro
- 50 g de xirivia
- 125 g de carxofes pelades (fresques)
- 1 culleradeta de cafè de cúrcuma
- 1 cullerada de postres de miso
- Suc de llimona (menys de mitja llimona)
- OOVE, sal i pebre bo
- 1 cullerada de pipes de carabassa
- 1 cullerada de pipes de girasol

- 1) Rentar i tallar el porro i la ceba i tallar-los
- 2) Posar una mica d'OOVE en una paella esperar que l'oli estigui calent (+liquid)

- 3) Tirar-hi el porro i la ceba
- 4) Pelar i tallar la xirivia i les carxofes
- 5) Reservar els carxofes amb una mica de suc de llimona perquè no s'oxidin
- 6) Quan vegada la ceba i el porro siguin transparents afegir la xirivia i les carxofes
- 7) Deixar coure uns minuts i afegir el brou
- 8) Deixar coure amb la tapa posada durant 15 min o fins que les verdures estiguin
- 9) Retirar un cullerot de brou en un cuenco i afegim: la cúrcuma, el miso i el pebre bo i ho disolem fins que no quedin grums.
- 10) Ho tiram una altra vegada a l'olla.
- 11) Trituram amb la batedora
- 12) Colam amb el "xino" (la carxofa és bastant fibrosa)
- 13) Servim amb un raig d'OOVE i les llavorettes per damunt

[Receta] Amanida de ruca amb iogurt grec, ametlles i tahin

- 50 g de ruca
- 4 xerris
- 10 g de coriandre o julivert
- 10-20 g de ceba morada
- 2 cullerada sopera de iogurt grec
- 30 g d'ametlles
- 2 cullerades de postres de tahin
- OOVE, sal i llimona

- 1) Rentar i talleu totes les verdures i poseu-les en un bol
- 2) Tira-hi dues cullerades de iogurt grec per damunt, les ametlles i el tahin
- 3) Trempa i remena
- 4) Bon profit!

[Receta] Salmó a la planxa amb xampinyons farcits de formatge blau

- 200 g de salmó fresc
- 200 g de xampinyons
- 50 g de formatge blau
- OOVE, sal i pebre bo

- 1) Rentar els xampinyons i llevar-los el peuet
- 2) Llevar les espines al salmó i eixugar-lo
- 3) Posar una mica d'OOVE en una paella o torradora, esperar a que sigui calent
- 4) Posar el salmó i deixar coure 3 minuts per banda (primer la part de la pell)
- 5) Posar els xampinyons en una altra paella, cap per avall, amb la boqueta per avall
- 6) Quan la boqueta estigui daurada, girar-los i distribuir el formatge, un trocet dins cada xampinyó, tapar i deixar coure 5 minuts.
- 7) Servir el salmó amb els xampinyons al costat.
- 8) Bon profit!

[Receta] Truita de carxofes

- 2 ous
- 2 carxofes tendres
- OOVE, sal i pebre bò

- 1) Renta i pala les carxofes
- 2) Posa una mica d'OOVE en una paella i espera a que s'encalenteixi
- 3) Tira-hi les carxofes i sofregeix-les uns minuts fins que es coquin
- 4) Posa els ous en un bol, i trempa-los
- 5) Tira-hi les carxofes i tira-ho tot de nou a la paella.
- 6) Deixa coure uns minuts i dona la volta a la truita
- 7) Serveix i bon profit!

[Receta] Amanida d'escarola amb bolets

- 50 g de nous
- ½ ceba tendre
- 100g d'escarola
- 2 llauna de sardines en oli (pot ser picant si t'agrada)
- 100 g de bolets (millor maitake, shiitake... sinó xampinyons o gírgoles)
- 6 tomàtiques xerris
- 2 cullerades de julivert fresc picat (o coriandre si t'agrada més)
- suc de ½ llimona
- OOVE, sal i pebre bo

- 1) Tallam la ceba, tomàtiques, l'escarola i bolets i reservam
- 2) Posam una mica d'OOVE en una paella i deixam encalentir
- 3) Tiram la ceba i cuinam fins que estigui translúcida
- 4) Afegim els bolets i deixam coure 5 minuts
- 5) Posam l'escarola en un bol, li posam les sardines (les esmicolam una mica), i li tiram la ceba i els bolets per damunt, després les tomàtiques xerris, les nous i el julivert
- 6) Trempam amb l'OOVE, el suc de llimona, sal i pebre bo al gust
- 7) Bon profit!

[Receta] Sopa miso

- 300 ml de brou de verdures o de pollastre
- 1 full d'alga nori / ortigues (si tens tiroides posa ortigues, no alga)
- 1 cullerada cafè miso
- 1 grell
- 30 g de bolets (dels que tenguis)
- 2 ous / 1 llauna de tonyina / una mica de pernil...

- 1) Posa el brou a encalentir
- 2) Si poses ortigues: desfulla-les, renta-les i talla-les. Empra guants per no picar-te
- 3) Talla el grell, els bolets i l'alga nori o les ortigues (quantas? una grapada)
- 4) Tira al brou el grell i els bolets i deixa coure 5 minuts
- 5) Mentres passen els 5 minuts, agafa una mica de brou i posa'l en un tassó i posa-li la cullerada de miso, disol-lo i tira-ho a l'olla una altra vegada

- 6) Afegeix l'alga nori o les ortigues i els dos ous / o tonyina, o pernil... el que vulguis
- 7) Apaga el foc i deixa reposar 2 minuts
- 8) Serveix amb un raig d'OOVE , sal i pebre bo al gust

[Receta] Pudding de xía amb fruits vermells i ametlles

- 70 ml llet d'ametlla
- 70 ml de kefir (cabra o ovella)
- 3 cullerades soperes de xía
- 1 cullerades de postres d'eritritol (opcional)
- 8 g d'ametlles
- 25g de fruits vermells

- 1) Mescla dins un recipient gros la llet, el kefir, la xía i l'eritritol
- 2) Una vegada mesclat serveix dins dos recipients (un tasso, un bol)
- 3) Deixa dins la gelera durant tota la nit.