

[Receta] Ous remenats o fregits amb cuixot salat i mini amanida verda

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

- 1) Encalentir l'oli a la paella, tirar els ous, i posarli sal i pebre bò
- 2) Treure els ous i passar el pernil per la paella si agrada. Torrar-lo al gust
- 3) També es pot mesclar amb els ous si es prefereix.

[Receta] Amanida de tonyina

- 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
- 100-150g lloms de tonyina en oli d'oliva

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

[Receta] Amanida de pollastre amb salsa césar (ceto)

- 150g de pit de pollastre a la planxa
- 100g d'enciam romanès
- 30g de maionesa
- 20g de formatge parmesà
- 5g de mostassa Dijon
- 1 all
- 1 anxova (opcional)
- Sal i pebre

- 1) Mesclar la maionesa, la mostassa, 3/4 del parmesà, l'all, l'anxova (opcional), la sal i el pebre al bol petit.
- 2) Col·loar l'enciam al bol mitjà. Afegir el guarniment i remenar-ho tot amb una forqueta o pinces.
- 3) Tallar la pitera a tires o cubs. Encalentir abans de servir si es prefereix tèbia.
- 4) Servir els enciams, afegir el pollastre i la resta del formatge parmesà. Decorar amb una mica més de pebre bo.

[Receta] Frittata de bròquil, cheddar i xoriç

- 6 ous

- 10g de nata líquida (opcional)
- 15g de mantega sense sal freda
- 60g de xoriço¹
- 80g de formatge cheddar
- 150g de bròquil (veure observacions)
- 50g de ceba blanca
- 50g de pebrot vermell (opcional)
- Sal i pebre al gust

- 1) Encalentir el forn a 180°C i preparar una safata de forn (sposar papaer de forn si fa falta).
- 2) Rompre els ous en un bol. Afegir la nata líquida, la mantega, la sal i el pebre. Batre els ous suaument amb una forqueta i reservar.
- 3) Encalentir la paella 2-3 minuts a foc mitjà.
- 4) Afegir el xoriço i saltejar fins que comenci a amollar el greix.
- 5) Afegir la ceba i el pebre, saltejar 1 minut.
- 6) Afegir el bròquil i saltejar-lo amb la ceba, el pebrot i el xoriço.
- 7) Baixar el foc, tapar i cuinar fins que el bròquil s'ablaneixi una mica.
- 8) Passar el saltejat a la safata de forn cobrint tota la superfície. Escampar per sobre la meitat del formatge cheddar. Cobrir amb els ous batuts i remenar tot amb la forqueta per mesclar bé amb els vegetals.
- 9) Afegir la resta del formatge cheddar per damunt.
- 10) Enfornar uns 15 minuts o fins que la frittata comenci a daurar.
- 11) Treure del forn i esperar que refredi almenys 5 minuts.
- 12) Tallar en dues porcions, reserva la meitat per un altre dia

[Receta] Amanida thai de tofu (formatge tendre)

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

[Receta] Ous remenats amb formatge i espàrrecs

- 3 ous
- 30 g de formatge semicurat
- 4-5 espàrrecs cuits (bullir abans)
- 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) Bullir o saltejar els espàrrecs (i reservar-los.
- 2) Batre els ous amb la mantega i el pebre bo
- 3) Posar l'oli a la paella i encalentir 2 min.
- 4) Tirar els ous amb la mantega a la paella, després afegir-li el formatge i el cibulet i els espàrrecs
- 5) Remenar-ho tot fins que estigui cuit al gust.

[Receta] Crema de xampinyons

- 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)

- 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 tancar 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 amb els crocants de formatge parmesà.

[Receta] Crocant 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 caramells (3-4) damunt paper de forn
- 4) Posar-li pebre bo 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] Ceto-creps

- 2 ous
- 100g de mató
- 15g de mantega

- 30g de farina de ametlles o de lli
- 0.5g de canyella en pols
- 5ml d'essència de vainilla
- 1/2 culleradeta pols de coure (royal)
- Sal
- Oli d'oliva
- 10g d'eritritol

- 1) Combinar tots els ingredients en una liquadora.
- 2) Batre a una velocitat mitjana-alta fins que tot estigui integrat i una mica espès.
- 3) Col·locar la paella a escalfar a foc mitjà-baix per 5 minuts. Posar una mica d'oli d'oliva.
- 4) Afegir una mica de la barreja de la liquadora al centre de la paella i distribuir-la per la superfície, fins a aconseguir un gruix de menys de 4mm.
- 5) Cuinar la crep fins que estigui ferma, una mica daurada per sota, i es vegin algunes bombolletes a la superfície. Voltejar amb l'espàtula i cuinar per 30 segons més.
- 6) Col·locar en un plat amb un paper absorbent. Repetiu el procediment des del pas 4 fins a acabar la barreja de la liquadora.
- 7) Servir les creps. → Recorda que només n'has de fer la meitat!

[Receta] Cètp-nutella

- 40g de xocolata 90%
- 30g d'avellanes naturals
- 25g de mantega sense sal o d'oli de coco
- 15g de cacau en pols sense sucre (opcional)
- 5ml d'essència de vainilla
- 10g d'eritritol
- Sal (opcional)

- 1) Col·locar les avellanes a la picadora. Picar fins a aconseguir una textura pastosa (primer queden pols, seguir picant fins que quedin pasta)
- 2) Col·locar al bol la xocolata torsejada i la mantega. Fondre al bany maria o a foc lent fins que tot quedi líquid.
- 3) Afegir el cacau en pols, les gotes de vainilla, l'eritritol i un pessic de sal. Mesclar bé amb l'espàtula. Afegir la crema de xocolata a les avellanes a la picadora. Batre fins aconseguir una textura cremosa i suau.
- 4) Si es prefereix més líquida, es pot afegir una cullerada d'oli de coco.
- 5) Guardar la meitat en un pot de vidre amb tapa a la nevera fins que s'utilitzi.

[Receta] Alvocat farcit de salmó fumat

- 200g d'alvocat madur (1 mitjà)
- 100g de salmó fumat
- 50g de cogombre
- 5g de cibulet o 1/2 part verda d'una ceba tendra

- 7ml d'oli d'oliva (1/2 cullerada)
- 7ml de salsa Tamari (opcional)
- 1/2 llimona
- Llavors de sèsam al gust (opcional)
- Sal

- 1) Tallar l'alvocat amb pell per la meitat (de manera transversal) i llevar la llavor.
- 2) Treure amb la cullera part de la polpa de l'alvocat sense arribar a la pell i col·locar-la al bol. Deixeu les meitats amb la pell (i part de la polpa) en un plat.
- 3) Afegir al bol el cibulet, la llimona, l'oli d'oliva i un pessic de sal. Mesclar amb una forqueta juntament amb la polpa d'alvocat fins a obtenir una pasta.
- 4) Afegir el salmó, el cogombre i la salsa Tamari. Mesclar.
- 5) Omplir les meitats d'alvocat amb la barreja i decorar amb les llavors de sèsam. Servir.

[Receta] Hamburguesa Tex-Mex

- 300g de carn picada — de boví²
- 20g de xoriço (opcional)
- 15g de mostassa Dijon (o 3g de pebre vermell dolç en pols)
- 2 alls
- 15g d'oli d'oliva
- Sal i pebre al gust

- 1) MEsclar la carn, el xoriço, la mostassa, l'all, l'oli, la sal i el pebre al bol.
- 2) Encalentir la paella per 2-3 minuts a foc mitjà-alt amb una mica d'oli.
- 3) Fer dues boles amb la carn i donar forma a les hamburgueses amb les mans humides. Si les prefereixes més petites fes-ne tres.
- 4) Col·locar les hamburgueses a la paella i cuinar 5 minuts per cada costat o fins que comencin a daurar.
- 5) Passar a un plat i mentre estiguin calents col·locar el formatge cheddar per sobre (en talls o ratllat).
- 6) Servir sobre les fulles d'enciam, col·locar per damunt una llesca de tomàtiga i ceba.

[Receta] Verdures

- 100g carbassó (1 unitat mitjana)
- 100g d'albergínia (1 unitat mitjana)
- 50g de tomàquets cherry
- 50g de ceba morada
- 2 dents d'all
- 3g de romaní fresc (opcional)
- 3g de farigola fresca (opcional)
- Sal i pebre al gust
- 15ml d'oli d'oliva

- 1) Encalentir el forn a 200°C i preparar una safata (si no és antiadherent posar paper de forn).
- 2) Tallar el carbassó per la meitat llarga i després a mitges llunes de 1-2cm.

- 3) Tallar la ceba a vuitens i els tomàquets per la meitat.
- 4) Distribuir totes les verdures a la safata de forn.
- 5) Escampeu per sobre l'all, les fulles de romer, la farigola, l'oli d'oliva, la sal, el pebre.
- 6) Enfornar per 20 minuts o fins que les verdures estiguin suaus i daurades.
- 7) Treure del forn, deixar reposar i servir.