

[Recetas] Ous remenats o fregits amb cuixot salat

- 3 ous
- 35 g de pernil
- 8 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 posar-ho el pernil. Torrar-lo al gust

[Recetas] mini amanida verda

- 25 g de lletuga romana
- 20 g de ruca (rúcula)
- 25 g d'espínacs
- 15 g de kale o col
- 15-20 ml d'oli d'oliva (1 cullerada)
- 5 ml de vinagre (opcional)
- Sal
- ½ alvocat

- 1) Tallar totes les fulles verdes
- 2) Trempar-les amb oli, sal i vinagre
- 3) Servir l'amanida amb els ous, el pernil i l'alvocat

[Receta] Gratén de peix

- 450g de filets de lluç (o qualsevol peix blanc: bacallà, daurada o ...gambetes)
- 275g de patates
- 110 ml de llet sencera
- 275 ml d'aigua o de brou de peix
- 25 g de mantega sense sal
- 110g de ceba blanca
- 1 fulla de llorer
- 0.5g de farigola
- 0.5g de nou moscada (opcional)
- Sal i pebre al gust
- 55 ml de nata líquida
- 45 g de formatge parmesà o cheddar

- 1) Encalentir el forn a 200°C i preparar la safata per a forn (si no és antiadherent posar paper de forn).
- 2) Posar dins l'olla: la llet, l'aigua, les patates, la fulla de llorer i la sal. Bullir fins que les patates siguin cuites.
- 3) Treure les patates i xafarles amb una forqueta fins fer-les puré.
- 4) Eixugar el lluç amb una servilleta i trempar-lo amb sal i pebre bo al gust.
- 5) Fogregir la ceba amb la mantega i el romaní fins que sigui translúcida.
- 6) Afegir els filets de peix. Cuinar tot a foc baix 7 minuts (fins que el peix estigui fet).

- 7) Esmicolar el peix i passar-ho a la llet juntament amb la ceba. Remenar-ho tot molt bé i continuar cuinant a foc baix fins que s'espesseixi. Apagar i afegir la nata líquida temperada i la nou moscada. Ajustar la sal.
- 8) Montar el *gratén* dins el motlle. Col·locar una capa amb 2/3 de les patates al fons, després afegir i distribuir el peix, i cobrir novament amb el terç restant de patates.
- 9) Escampar el formatge ratllat per tota la superfície de la grata i enforar per 10 min fins que dauri el formatge. Servir la meitat i guardar l'altre meitat

[Receta] Crema de pastanaga coco i gingebre amb pernil o bacó

- 660 g de pastanagues
- 3 alls
- 15 g de gingebre fresc (o 0.2g en pols)
- 25 g de mantega sense sal
- 330 ml de brou casolà de pollastre (o aigua)
- 110 ml de llet de coco
- 0.3g de cúrcuma en pols (opcional)
- 0.5g de pebre vermell dolç (opcional)
- Sal i pebre al gust
- Fulles de julivert o menta (opcional)

- 1) Col·locar una olla a foc mitjà i fondre la mantega.
- 2) Afegir l'all i el gingebre i cuinar per 1 minut.
- 3) Afegir la cúrcuma, el pebre vermell i la pastanaga (tallada). Remenar-ho tot i cuinar 2 minuts.
- 4) Afegir el brou de pollastre (o aigua) i la llet de coco. Cuinar 10-15 minuts o fins que la pastanaga estigui cuita.
- 5) Apagar el foc i deixar refredar. Batre.
- 6) Mirar que estigui bé de sal i posar-li el julivert per damunt per servir-la

[Receta] Amanida de sardines

- 150 g de tomàquet (1 unitat mitjana)
- 200 g de cogombre (1/2 cogombre)
- 25 g de ceba morada (1/4 de ceba)
- 100 g de pebre verd
- 10 olives negres
- 30-50 g de formatge feta
- 1g d'orenga
- 15ml d'oli d'oliva
- 5ml de vinagre
- Sal i pebre al gust
- 10g de nous (o pinyons)
- 1 llauna de sardines

- 1) Tallar tots els ingredients d'una mida similar (al gust)
- 2) Mesclarlos i trempar

[Receta] Frittata d'espínacs i formatge de cabra + Alvocat

- 6 ous
- 15 g de nata líquida (opcional)
- 15 g de mantega sense sal freda
- 30 g de formatge parmesà
- 60 g de formatge de cabra (feta o ricotta)
- 150g d'espínacs
- 50 g de ceba blanca
- 8 g de cibulet o part verd d'una ceba tendra
- 7ml d'oli d'oliva (1/2 cullerada)
- 5g de fulles d'orenga fresc (menys de 0.5g si és sec)
- Sal i pebre al gust

- 1) Encalentir el forn a 180°C i preparar la safata de forn (si no és antiadherent posar-li paper).
- 2) Posar en un bol gros: els ous, la nata líquida, la mantega, la sal i el pebre.
- 3) Remenar amb la forqueta i reservar.
- 4) Encalentir la paella per 2 minuts a foc mitjà. Afegir l'oli i esperar una mica. Afegir la ceba i saltar per 1-2 minuts.
- 5) Afegir els espínacs i el cibulet. Remenar i tapar fins que s'hagin fet les fulles d'espínacs.
- 6) Posar dins el motlle o la font (que ficarem al forn): els vegetals, després el formatge de cabra esmicolat sobre els vegetals.
- 7) Cobrir els vegetals amb els ous batuts i remenar una mica per barrejar. Escampar les fulles d'orenga
- 8) I finalment posar-li damunt de tot el formatge parmesà.
- 9) Enfornar: 15-20 minuts o fins que la frittata comenci a daurar.
- 10) Treure del forn i esperar que refredi almenys 5 minuts.
- 11) Tallar en dues porcions. Guardar-ne una per dijous a vespre.

[Receta] Pebres farcits d'indiot amb arròs basmati

- 2 pebrots (vermells, grocs o verds)
- 300 g de gall dindi picat (mòlt)
- 2 dents d'all
- 50 g de ceba blanca
- 225 ml de tomàquet triturat natural
- 15ml d'oli d'oliva (una cullerada)
- 3g d'orenga fresc (0.5g en pols)
- 1g de pebre vermell dolç (en pols)
- Sal i pebre al gust
- 60 g de formatge parmesà

- 1) Encalentir el forn a 180°C i preparar la safata de forn (si no és antiadherent posar paper de forn).
- 2) Tallar els pebres per la part de dalt (on surt la tija) i retirar les llavors. Col·locar sobre la safata de forn.
- 3) Posar la paella al foc amb l'oli i saltejar la ceba uns minuts, afegir l'all i l'orenga.
- 4) Uns minuts més tard afegir la carn, afegir sal i pebre bò.
- 5) Afegir la salsa de tomàquet i el pebre vermell.

- 6) Deixar coure fins que s'evapori tota l'agua. Anar remenant.
- 7) Omplir els pebrots amb la carn i posar-li el parmesà per damunt la carn al final
- 8) Enfornar els pebrots per 20-30 minuts (o fins que estiguin fets). Servir només la meitat de la preparació. L'altre meitat és pel dinar del dijous.

[Receta] Amanida grega

- 150 g de tomàquet (1 unitat mitjana)
- 200 g de cogombre (1/2 cogombre)
- 25 g de ceba morada (1/4 de ceba)
- 100 g de pebre verd
- 10 olives negres
- 30-50 g de formatge feta
- 1 g d'orenga
- 15 ml d'oli d'oliva
- 5 ml de vinagre
- Sal i pebre al gust
- 10g de nous (o pinyons)

- 1) Tallar tots els ingredients d'una mida similar (al gust)
- 2) Mesclar-los i trempar

[Receta] Remenat d'ous amb formatge i cibulet amb mini amanida verda amb ½ alvocat

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

- 1) Encalentir la paella i posar-li l'oli.
- 2) Remenar els ous en un bol, amb la mantega, sal i pebre bò.
- 3) Tirar els ous a la paella, seguidament li tirarem el formatge per damunt i el cibulet i remenarem.
- 4) Cuinar al gust (més o menys cuits)

[Receta] Boniato al forn

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

- 1) Encalentir el forn a 200°C i preparar la safata de forn (si no és antiadherent posar paper de forn).
- 2) Pelar i tallar el boniato en bastonets o en rodanxes d'uns 0.5 cm.

- 3) Col·locar el boniato tallat en un bol. Untar amb la mantega i empolverar la canyella. Utilitzar les mans per untar-ho tot.
- 4) Distribuir els trossos de camot sobre la safata i coure uns 20 minuts, o fins que daurin.

[Receta] Solomillo de vedella a la planxa

- 150-200g de filet de vedella (filet o medalló)
- 10ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre al gust
- 5 g de mantega sense sal (opcional)

- 1) Encalentir la paella a foc mitjà. Afegir l'oli d'oliva i encalentir-lo fins que canviï i sigui ben líquid.
- 2) Aixugar la carn amb una servilleta. Untar la carn amb la mantega. Adobar amb sal i pebre al gust.
- 3) Segellar el filet a la paella de 2 a 3 minuts per cada costat (així ens quedarà mig fet, el podem fer més si no agrada així).
- 4) Treure de la paella, posar en un plat i tapar i deixar reposar durant 5 minuts abans de servir.

[Receta] Pa de plàtan amb xispes de xocolata

- 1 plàtan madur
- 1 ou
- 15 g de mantega sense sal
- 10ml d'oli de coco (o mitja cullerada)
- 5 ml de iogurt natural sense sucre (opcional)
- 17 g de farina de coco
- 1 g de canyella
- 0.5 g de bicarbonat de sodi
- 0.5 g de llevadura en pols (tipo Royal)
- 3 ml d'essència de vainilla
- Sal
- 10 g de xocolata 90%
- 10 g de nous picades
- 2 g de stevia o eritritol (opcional)

- 1) Encalentir el forn a 200°C.
- 2) Preparar el motlle col·locant paper de forn o untar-lo amb una mica de mantega i damunt una mica de farina de coco.
- 3) Batre: el plàtan, l'ou, la mantega, l'oli de coco, el iogurt, l'extracte de vainilla i l'eritritol o estèvia si en voleu posar.
- 4) Mesclar en un bol la farina de coco, la canyella, el bicarbonat, la pols de coure i una mica de sal.

- 5) Mesclar les dues mescles anteriors (pots emprar la batedora)
- 6) Afegir els trossos de xocolata i nous picades i remenar-ho amb una cullera.
- 7) Buidar la mescla al motlle i enfornar per 20 minuts, per saber si està cuit emprar un bastonet de fusta.
- 8) Treure del forn i deixar refredar uns minuts abans de treure del motlle.

[Receta] Escalopins de porc amb tomí i llimona amb coliflor al forn

- 150–200g d'escalops de lomo de cerdo (en 1 o 2 peces)
- 15ml d'oli d'oliva
- 1 gra d'all
- 1/2 llimona
- 1g de farigola fresca (o 0.5g sec)
- Sal i pebre al gust

- 1) Aixugar la carn amb una servilleta. Adobar amb sal i pebre.
- 2) Encalentir la paella o la planxa a foc mitjà amb l'oli d'oliva.
- 3) Afegir l'all i quan comenci a daurar, treure'l i passar-lo al bol i reservar (deixar l'oli a la paella).
- 4) Pujar el foc i encalentir la paella fins que l'oli sigui ben líquid.
- 5) Sellar l'escalop pels dos costats fins que dauri (2 a 3 minuts per costat).
- 6) Baixar el foc, afegir el tomí, l'all i unes gotes de suc de llimona.
- 7) Tapar i deixar cuinar 3 minuts.
- 8) Retirar del foc i deixar reposar 2 minuts abans de servir.

[Receta] Alvocat farcit de salmó fumat

- 200 g d'alvocat madur (1 mitjà)
- 100 g de salmó fumat
- 50 g de cogombre
- 5 g de cibulet o 1/2 part verd d'una ceba tendra
- 7 ml d'oli d'oliva (1/2 cullerada)
- 7 ml de salsa Tamari (opcional)
- 1/2 llimona
- Llavors de sèsam al gust (opcional)
- Sal

- 1) Tallar l'alvocat per la meitat i llevar el pinyol.
- 2) Treure amb una cullera part de la polpa de l'alvocat sense arribar a la pell i col·locar-la al bol. Deixar 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 (tallat petit), el cogombre (tallat petit) i la salsa Tamari i mesclar
- 5) Omplir les meitats d'alvocat amb la barreja i posar el sèsam per damunt.

[Receta] Fumet de gambes (ceto)

- 100 g de gambes pelades (veure observacions)
- 200 g de coliflor

- 50 g de ceba blanca
- 1 gra d'all
- 8 g de cibulet o part verd d'una ceba tendra
- 10 g de mantega
- 300 ml de brou de pollastre o peix
- 30 ml de nata líquida
- 3g de fulles de coriandre (opcional)
- Sal al gust

- 1) Fondre la mantega dins una olla grossa a foc mitjà.
- 2) Afegir la ceba i l'all. Cuinar remenant fins que la ceba torni transparent.
- 3) Afegir les gambes i saltjar-les amb la ceba un minut.
- 4) Afegir la coliflor i el brou. Posar sal. Pujar el foc fins que prengui el bull i després baixar-lo. Cuinar 10 minuts, remenant de tant en tant.
- 5) Apagar el foc, afegir la nata líquida, el cibulet i el coriandre. Remeneu-ho tot i deixar reposar 3 minuts (l'olla tapada).
- 6) Servir.

[Receta]