

[Receta] 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

[Receta] Gratén de peix

- 450g de filets de lluç (o qualsevol peix blanc: bacallà, daurada o ...gambetes)
- 275 g de coliflor
- 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 pamesà 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'agua, la coliflor, la fulla de llorer i la sal. Bullir fins que la coliflor estigui cuïta.
- 3) Treure la coliflor i xafar-la amb una forqueta fins fer-les puré¹.
- 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 la coliflor al fons, després afegir i distribuir el peix, i cobrir novament amb el terç restant de la coliflor.
- 9) Escampar el formatge ratllat per tota la superfície de la grata i enfornar per 10 min fins que dauri el formatge. Servir la meitat i guardar l'altre meitat.

[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] Espàrrecs saltejats

- 200g d'espàrrecs
- 10 g de mantega
- pebre bo i sal

- 1) Rentar i tallar els espàrrecs
- 2) Encalentir una paella i posar-li la mantega
- 3) Quan la mantega estigui fosa, posar-hi els espàrrecs i sofregir durant uns minuts sense deixar de remenar
- 4) Sal pebrar al gust
- 5) Treure del foc per acompanyar la vedella

[Receta] Amanida d'espínacs ruca, nous i nabius

- 20g d'espínacs
- 20g de ruca
- 20g d'enciam
- 20g de canonges o kale
- 60g de formatge feta o cabra
- 30g de nabius
- 30g de nous
- 15ml d'oli d'oliva
- 1/2 llimona (5ml de suc)
- 10g d'eritritol
- 5g de mostassa
- Sal

- 1) Mesclar tots els ingredients dins un pot de vidre. Tapar i remenar fort fins que emulsioni.
- 2) Mesclar en una ensaladera totes les verdures verdes. Afegir la vinagreta i mesclar.
- 3) Posar el formatge, els nabius i les nous per damunt, i servir.

[Receta] Ous bullits amb salmó fumat, tàperes i maionesa

- 2 ous
- Aigua
- 50g de salmó fumat
- 30g de maionesa
- 10g de tàperes
- 5g de mostassa Dijon
- 4g de cibulet
- Sal i pebre al gust

- 1) Bullir els ous. Si agraden poc fets 7-8 minuts.
- 2) Pelar-los
- 3) Mesclar la maionesa, la mostassa i
- 4) les tàperes.
- 5) Servir col·locant en un plat el salmó fumat, els ous, la maionesa i les tàperes
- 6) Tirar-li per damunt el cibulet, la sal i el pebre negre.

[Receta] Tortitas de coliflor amb formatge i salmó fumat

- 200g d'arròs de coliflor (veure recepta)
- 1 ou
- 30g de formatge parmesà
- 4g de cibulet
- 10g de lli mòlt
- Sal i pebre al gust
- 50g de salmó fumat
- 7ml d'oli d'oliva

- 1) Cuinar la coliflor (rallada) al microones 2-3 min. Treure, remoure i ficar-la 2-3 min més.
- 2) Treure i deixar refredar fins que ho puguem manejar amb les mans.
- 3) Posar la coliflor dins un padaç de cuina de cuina i espremer per treure la major quantitat d'agua possible.
- 4) Encalentir la paella a foc mig i afegir l'oli d'oliva.
- 5) Mesclar en un bol la coliflor, l'ou, el formatge, el lli, el cibulet, la sal i el pebre. Remenar-ho tot amb l'espàtula fins a obtenir una massa homogènia.
- 6) Tirar dins la paella una cullerada de la massa i esclafar-la amb l'espàtula per fer-la una coca. Cuinar fins que dauri per una banda i donar-li la volta.
- 7) Repetir el pas anterior fins acabar la massa.
- 8) Col·locar el salmó fumat sobre les "tortitas" de coliflor i servir calentes.

[Receta] Pollastre al forn a les fines herbes

- 400g de pollastre a trossos amb os i pell
- 1/2 llimona
- 2-3 dents d'all
- 5g de romaní fresc (1g en pols)
- 5g d'orenga fresc (0.5g en pols)
- 15g de mostassa Dijon
- 15ml d'oli d'oliva (una cullerada)
- Sal i pebre al gust

- 1) Talla-ho tot petit i ratlla la pell de la llimona
- 2) Encalentir el forn a 180°C i preparar la safata de forn (si no és antiadherent, posa-li paper per enfornar).
- 3) Mesclar en un bol: l'all, el romaní, l'orenga, la mostassa, la pell de llimona, l'oli d'oliva, la sal i el pebre. Picar i remanar-ho tot fins que desprengui aroma.
- 4) Primer untar totel pollastre amb la llimona.
- 5) Després untar cada peça per fora i per dins de la pell amb la barreja de fines herbes. Afegir una mica de sal.
- 6) Col·locar sobre la safata de forn i tapar amb paper d'alumini.
- 7) Coure al forn tapat per 30 minuts. Després llevar el paper d'alumini.
- 8) Enfornar per 15 minuts més o fins que la pell del pollastre comenci a daurar
- 9) Servir.

[Receta] Crema de pastanaga i gíngebre

- 420 g de pastanagues (5 mitjanes)
- 2 alls
- 5g de gíngebre fresc (o 0.2g en pols)
- 15 g de mantega sense sal
- 210ml de brou casolà de pollastre (o aigua)
- 70 ml de llet de coco
- 0.2g de cúrcuma en pols (opcional)
- 0.5g de pebre vermell dolç fumat (opcional)
- Sal i pebre al gust
- Fulles de julivert o herba sana (opcional)

- 1) Fundir la mantequilla en una olla
- 2) Agregar el ajo y el jengibre y cocinar 1 minuto.
- 3) Añadir la cúrcuma, el pimentón ahumado y la zanahoria. Remover todo y cocinar por 2 minutos.
- 4) Agregar el caldo de pollo (o el agua) y la leche de coco. Hervir. Luego bajar la temperatura del fuego hasta que la leche burbujee ligeramente y tapar.
- 5) Cocinar 10-15 minutos o hasta que la zanahoria esté blanda.
- 6) Apagar el fuego y dejar enfriar. Batir. Ajustar sal.
- 7) Retirar del fuego y servir con el perejil cortado pequeño por encima.