

## [Recetas] Solomillo de vedella a la planxa amb amanida de col

- 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] Amanida de col

- 200g de col llis
- 100g de llombarda (repollo morat)
- 5g de cibulet o 1/2 part verd d'una ceba tendra
- 60g de maionesa
- 5ml de vinagre
- 10g d'eritritol
- Sal i pebre al gust

- 1) Tallar la col, a tires primes. Fer el mateix amb la llombarda.
- 2) Tallar el cibulet a rodes molt fines i reservar.
- 3) Mesclar la col llis i la llombarda dins una ensaladera.
- 4) Fer la vinagreta trempant: la maionesa, el vinagre, l'eritritol, la sal i el pebre bo dins un bol.
- 5) Afegir la vinagreta a les cols i mesclar-ho ben mesclat.
- 6) Afegir el cibulet per damunt.
- 7) Deixar reposar l'amanida uns 10 - 20 minuts.
- 8) Recorda que n'hi ha dues racions una per avui i l'altre per dimecres.

## [Receta] Fritatta de xerris amb xoriç

- 6ous
- 10g de nata líquida (opcional)
- 15g de mantega sense sal freda
- 60g de xoriç
- 120g de tomàquets cherry madurs
- 50g de ceba blanca
- 20g de kale (opcional)
- 30g de formatge parmesà
- 3g de fulles d'alfàbrega fresca (veure observacions)
- Sal i pebre al gust

- 1) Encalentir el forn a 180°C i preparar la safata (si no és antiadherent se suggereix posar-hi paper de forn).
- 2) Tirar els ous en un bol. Afegir la nata líquida, la mantega freda, la sal i el pebre. Batre els ous suaument amb la forquilla i reservar.

- 3) Encalentir la paella. Afegir el xoriç i saltejar fins que comenci a amollar el greix . Afegir la ceba i saltar per 2-3 minuts o fins que estigui translúcida.
- 4) Afegir les tomàtiques i la col kale. Saltejar-los amb la ceba i el xoriç. Tapar i esperar que les fulles de kale s'ablaneixin una mica.
- 5) Passar els vegetals i el xoriç a la safata de forn cobrint tota la seva superfície.
- 6) Cobrir amb els ous batuts i remenar-ho tot amb la forquilla per barrejar bé els vegetals amb l'ou.
- 7) Posar les fulles d'alfàbrega per damunt i després el parmesà.
- 8) Enfornar uns 15 minuts o fins que la frittata comenci a daurar.
- 9) Treure del forn i esperar que refredi almenys 5 minuts.
- 10) Tallar en dues porcions. Guardar-ne una dimecres dematí.

## [Receta] Pollastre a les fines herbes

- 400-500g 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) Encalentir el forn a 180°C i preparar la safata de forn (posa paper de forn si falta).
- 2) Mescla 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 mesclar-ho tot fins que faci oloreta.
- 3) Eixugar el pollastre amb una servilleta. Untar tota la pell amb la llimona.
- 4) Untar cada peça per defora i per dedins de la pell amb la mescla de fines herbes. Afegir una mica de sal adicional sobre la pell.
- 5) Col·locar dins la safata de forn i tapar amb paper alumini.
- 6) Coure al forn tapat per 30 minuts. Després llevar el paper d'alumini.
- 7) Enfornar per 15 minuts més o fins que la pell del pollastre comenci a daurar.
- 8) Servir. (Pensa que són dues racions, en quedarà per un altre dia.)

## [Receta] Salmó a la planxa

- 150 g de llom de salmó (amb pell preferiblement)
- 7 ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre al gust

## [Receta] Vinagreta de tomàquet cherry (opcional)

- 40g de tomàquets cherry (4 unitats)
- 10g de ceba morada
- 3g de fulles d'alfàbrega

- 7ml d'oli d'oliva
- 1/2 llimona
- Sal i pebre al gust

- 1) Eixugar el salmó amb una servilleta.
- 2) Afegir unes gotes d'oli i trempar-lo amb sal i pebre al gust.
- 3) Encalentir la planxa (o paella) a foc mitjà-alt per 2 minuts. Afegir l'oli d'oliva i esperar que sigui ben líquid.
- 4) Col·locar el salmó a la paella amb la pell cap per avall. Sellar el llom 4 minuts fins que la pell dauri i girar-lo i sellar 2 minuts més. Baixar el foc.
- 5) Posar dins un bol els ingredients de la vinagreta.
- 6) Servir el salmó amb la vinagreta de xerris.

#### [Receta] Guacamole

- 200g d'alvocat madur (una unitat)
- 100g de tomàquet (un petit)
- 30g de ceba blanca
- 10g de coriandre (fulles i tiges)
- 1 llimona
- 7ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre al gust

- 1) Tallar l'alvocat per la meitat. Retireu la llavor i treure la polpa amb una cullera.
- 2) Tallar una meitat de l'alvocat a trossos petits i reservar.
- 3) Col·locar l'altra meitat de l'alvocat en un bol, afegir-hi un raig de llimona, l'oli d'oliva, la sal i el pebre. Xafar-ho tot amb la forqueta fins a fer un puré.
- 4) Afegir la ceba i el coriandre. Remenar.
- 5) Afegir la tomàtiga i la resta de l'alvocat.
- 6) Afegir novament una mica de llimona, un poc de sal i pebre.
- 7) Remenar amb la forqueta sense picar.
- 8) Servir.

#### [Receta] Granola

- 80g d'ametlles naturals
- 70g de nous naturals
- 20g de llavors de carbassa
- 5-10g de chía (opcional)
- 20g d'ametlles filetejades (opcional)
- 35g de llavors de lli mòltes
- 10g de coco ratllat
- 55g d'eritritol
- 1 ou
- 30g de mantega o oli de coco
- 5ml d'essència de vainilla

- 1) Encalentir el forn a 200°C i preparar una safata de forn (amb un full de paper de forn perquè no s'aferri).
- 2) Picar les ametlles mitjançant fins que estiguin tallades, però encara a trossos grans. Afegir les nous i les llavors de carbassa, la chía, les llavors de lli i l'eritritol, les ametlles filetejades i el coco ratllat
- 3) Afegir l'ou i la mantega.
- 4) Mesclar fins que quedi una mescla homogènia.
- 5) Escampar la granola a la safata de forn formant una fina capa.
- 6) Enfornar de 10 a 20 minuts o fins que la granola comenci a daurar.
- 7) Treure del forn i verificar si queden espais sense daurar. En aquest cas, remenar amb la cullera i tornar a introduïu al forn.
- 8) Treure la granola i deixar refredar.
- 9) Emmatzemar al pot de vidre fins al seu ús.

### [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. Barregu-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] Broqueta de gambes amb xoriç

- 80 g de gambes i 8 llagostins (pelats)
- 40 g de xoriç (tros sencer)
- 15ml d'oli d'oliva
- 1 gra d'all (opcional)
- 1/2 llimona
- Sal i pebre al gust

- 1) Punxar 2 gambes i dues rodanxes de xoriç alternativament.
- 2) Montar 4 broquetes.
- 3) Mesclar en un bol l'oli d'oliva, l'all, la sal i el pebre. Remenar amb la brotxa i després untar cada broqueta amb la mescla.
- 4) Encalentir la planxa o paella a foc mitjà-alt dos minuts.
- 5) Col·locar les broquetes a la planxa o paella
- 6) Cuinar de 1 a 2 minuts o fins que les gambes tornin color rosa. Voltejar les bro-

- 7) xetes i cuinar el mateix temps per l'altre costat
- 8) Posar-li una mica més de sal i pebre.
- 9) Servir amb unes gotes de llimona.

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

- 2 ous
- Aigua
- 50g de salmó fumat
- 30g de maionesa
- 10g de tàperes (opcional)
- 5g de mostassa Dijon (opcional)
- 4g de cibulet (opcional)
- 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] Risotto de coliflor amb gambes i bolets

- 200g d'arròs de coliflor → rallar-la o picar-la
- 100g de gambes pelades
- 70g de bolets
- 30g de ceba blanca
- 10g de mantega sense sal
- 120ml d'aigua o brou de peix (o de verdures)
- 10ml de nata líquida
- 10g de formatge parmesà
- 10g de salsa pesto (opcional)
- Sal i pebre al gust

- 1) Encalentir l'olla a foc mitjà-baix. Fondre la mantega i afegir la ceba. Sofregir..
- 2) Afegir els bolets i saltejar-los amb la ceba 1 minut.
- 3) Encalentir l'aigua o el brou de peix.
- 4) Afegiu l'arròs de coliflor. Mesclar amb la ceba i els bolets i cuinar 1 minut.
- 5) Afegir l'aigua o el brou, les gambes i un poc de sal. Remenar-ho tot. Bullir 5 minuts.
- 6) Apagar el foc. Afegir-hi la nata líquida i el formatge parmesà. Remenar-ho tot bé, fins que el formatge es fongui completament.
- 7) Servir i afegir la salsa pesto al centre del risotto (opcional). Afegir pebre al gust.

### [Receta] Crema de carabassí

- 500g de carabassí

- 100g de patates (només durant fase I i III)
- 20 g de mantega sense sal
- 50 g de ceba blanca
- 2 alls
- 350 ml de brou de pollastre
- 60 g d'alvocat
- 40 ml de nata líquida o llet de coco (opcional)
- 1 fulla de llorer
- 1/2 llimona
- Sal i pebre al gust
- 3g de julivert o coriandre (opcional)

- 1) Fondre la mantega dins l'olla
- 2) Afegir la ceba i l'all. Cuinar movent regularment fins que siguin translúcids.
- 3) Afegir els carbassons<sup>1</sup> tallats, la patata, el llorer, el brou de pollastre (o aigua) i ajustar la sal. Cuinar 10 minuts o fins que els carbassins estiguin cuits.  
Apagar el foc
- 4) Afegir l'alvocat tallat a trossos mitjans
- 5) Afegir la nata (o llet de coco)
- 6) Retirar la fulla de llorer. Passar pel turmix.
- 7) Servir amb el julivert o el coriandre.

#### [Receta] Tortilla de coliflor, formatge i salmó

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

- 1) Cuinar la coliflor al microones per 2-3 minuts. Treure, remmenar i tornar a ficar 2-3 minuts més.
- 2) Treure i deixar refredar com a mínim 10 minuts o el temps que sigui necessari per poder manejar-la amb les mans.
- 3) Posar la coliflor enmig d'un padaç de cuina. Enrotllar el padaç i espremer el més fort possible per treure la major quantitat d'aigua.
- 4) Encalentir la paella a foc mitjà i afegir-hi l'oli d'oliva.
- 5) Dins un bol, mesclar la coliflor, l'ou, el formatge, el lli, el cibulet, la sal i el pebre. Remeneu-ho tot amb l'espàtula fins a obtenir una massa homogènia.
- 6) Posar a la paella una cullerada de la massa i aixafar amb l'espàtula perquè quedi una coca. Cuinar fins que dauri per una banda, donar-li la volta i cuinar per l'altra banda fins daurar.
- 7) Repetir fins acabar la massa.
- 8) Col·locar el salmó fumat sobre les tortilles i servir calentes.

## [Receta] Tartar de tonyina amb alvocat

- 150g de de tonyina (com que es consumeix crua s'ha d'haver congelat prèviament)
- 15g de ceba morada
- 5g de cibulet (part verd)
- 2g de gíngebre fresc (opcional)
- 7ml d'oli d'oliva
- 15ml de salsa Tamari
- 1/2 llimona
- 3g de llavors de sèsam (opcional)
- 100g d'alvocat madur (1/2 alvocat)
- 10g de maionesa (opcional)
- Sal i pebre al gust

- 1) Aixugar la tonyina amb una servilleta.
- 2) Tallar a cubs d'aproximadament 0.5 cm.
- 3) Mesclar en un bol la tonyina, la meitat de cibulet, el gíngebre, l'oli d'oliva, la salsa Tamari i les llavors de sèsam. Refrigerar-ho tot per almenys 20 minuts.
- 4) Pelar i tallar l'alvocat també en daus de 0.5cm. Mesclar amb la ceba, unes gotes de suc de llimona, sal i pebre al gust.
- 5) Posar una mica d'oli d'oliva al recipient perquè no s'aferri. Afegir la tonyina i pressionar amb la cullera lleugerament per compactar-ho al fons.
- 6) Afegir-hi la maionesa formant una capa i afegiu-hi a sobre els cubs d'alvocat. Pressionar lleugerament amb la cullera per compactar.
- 7) Tapar el recipient amb un plat pla i volteja-ho tot perquè el tàrtar es deprengui i conservi la forma.
- 8) Escampar per damunt la resta del cibulet i servir.

## [Receta] Bombó de xocolata

- 40g de xocolata 90%
- 40g de llavors de carbassa
- 10g de cacau nibs (opcional)
- 10g d'eritritol
- Sal gruixuda (opcional)

- 1) Posar paper de forn damunt la safata.
- 2) Fondre la xocolata al bany maria (o microones) i mesclar amb l'eritritol.
- 3) Tirar la xocolata fosa sobre el paper i fer una fina pel·lícula de xocolata de 2mm de gruix amb l'espàtula.
- 4) Cobrir tota la superfície de xocolata amb les llavors de carbassa i empolvorar els cacau nibs i la sal (opcional).
- 5) Introduir la safata a la nevera i refredar fins que la xocolata s'endureixi.
- 6) Trossetjar, i conservar dins un recipient amb tapa a la gelera.

## [Receta] Costelles de porc torrades bolets a la planxa

- 400g de costellam de porc complet (suposant 50% carn, 50% ossos)
- Sal i pebre

- 1) Preparar la safata per a forn (si no és antiadherent posar-li paper de forn)
- 2) Col·locar el costellam a la safata (amb els ossos cap avall), eixugar-lo amb una servilleta i trempar amb la sal i el pebre bo.
- 3) Afegir la marinada i fregar-la per tot el costellam. Deixar marinant a la gelera de dues a dotze hores.
- 4) Encalentir el forn a 160°C. Enfornar les costelles a foc lent entre 30 i 40 minuts.
- 5) Treure del forn, tapar el costellam amb paper d'alumini i deixar reposar per 5 minuts.
- 6) Tallar i servir la meitat i reservar l'altre meitat per dilluns.

#### [Receta] Marinada Bbq

- 30g de ceba blanca
- 1-2 dents d'all
- 0.5g de comí
- 1g de pebre vermell dolç
- 0.5g de pebre vermell picant (opcional)
- 10g d'eritritol
- 15ml d'oli d'oliva
- 5ml de vinagre
- 1g de sal i pebre al gust

#### [Receta] Bolets

- 130g de bolets
- 1 gra d'all
- 15ml d'oli d'oliva · 5g de julivert (opcional) · Sal i pebre al gust.

- 1) Rentar i assecar els bolets, separar-los i treure les parts dures.
- 2) Picar l'all, la sal, el pebre, l'oli d'oliva i la meitat del julivert al morter.
- 3) Encalentir la planxa (o paella) a foc mitjà-alt amb unes gotes d'oli d'oliva.
- 4) Col·locar els bolets i torrar de 1 a 2 minuts per banda fins que daurin.
- 5) Apagar el foc. Pintar els bolets pels dos costats amb el guarniment.
- 6) Escampar per sobre la resta del julivert i servir.