

## [Receta] Peix amb pernil

- 400 g de peix: dorada, lubina, truita...
- 20g de pernil
- 20g 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 poar papar de forn).
- 2) Assecarel 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 quefaci 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] Frittata 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.

### [Receta] Pitera de pollastre amb mantequilla aromatitzada

- 300g de pits de pollastre sense pinyol i sense pell (2 unitats)
- Sal i pebre
- 20ml d'oli d'oliva
- 20g de mantega aromatitzada

- 1) Fer o treure (si ja està feta) 20g de mantega aromatitzada<sup>1</sup>.
- 2) Aixugar el pollastre amb paper de cuina, feu una incisió o tall petit pel lateral més gruixut del pit fent una mena de butxaca sense romper-la. Trempar amb sal, pebre i unes gotes d'oli d'oliva.
- 3) Introduir a la incisió de cada pit 10g de mantega aromatitzada.
- 4) Encalentir la paella a foc mitjà-alt. Afegir la resta de l'oli d'oliva i esperar s'encalenteixi fins que torni ben líquid.
- 5) Segellar el pollastre de 3 a 4 minuts per cada costat o fins a daurar. Baixar el foc, tapar la paella i acabeu de cuinar a foc lent per almenys 5 minuts més per cada costat.
- 6) Servir immediatament.

### [Receta] Verdures al forn

- 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 (emprar paper de forn).
- 2) Tallar el carbassó per la meitat llarga i després a mitges llunes de 1-2cm.
- 3) Tallar la ceba a quadrats i els tomàquets per la meitat.
- 4) Distribuir totes les verdures a la safata de forn.
- 5) Escampar l'all per damunt, les fulles de romaní, la tomí, l'oli d'oliva, sal, pebre.
- 6) Enfornar 20 minuts o fins que les verdures estiguin suaus i daurades.
- 7) Treure del forn, deixar reposar i servir.

### [Receta] Alvocat farcit de pollastre

- 200g d'alvocat madur (1 mitjà)
- 150g de pit de pollastre cuita freda
- 50g de pebrot vermell
- 25g de ceba morada
- 10g de fulles de coriandre

- 15g de maionesa
- 5g de mostassa Dijon
- 1/2 llimona
- Sal

- 1) Tallar l'alvocat amb pell per la meitat i treure 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. DeixAR les meitats amb la pell en un plat.
- 3) Afegir al bol la llimona, un pessic de sal i la meitat del coriandre. Mesclar amb una forqueta juntament amb la polpa d'alvocat fins a obtenir una pasta.
- 4) Afegir el pollastre, el pebrot, la ceba, la maionesa i la mostassa en un altre bol. Remenar. Passar al bol amb la pasta d'alvocat.
- 5) Omplir les meitats d'alvocat amb el pollastre i posar el coriandre que queda per damunt. Servir.

#### [Receta] Vinagreta de tomàquet cherry

- 40g de tomàtiques xerri (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 paper de cuina. Afegir-li unes gotes d'oli i fregar-lo amb sal i pebre al gust.
- 2) Encalentir la planxa (o paella) a foc mitjà-alt 2 min. Afegir l'oli d'oliva i esperar que s'encalenteixi (que torni més líquid).
- 3) Col·locar el salmó a la paella amb la pell cap avall. Sellar el llom 4 min. fins que la pell dauri i voltejar i sellar per 2 minuts més. Baixar el foc i cuinar fins que estigui cuit.
- 4) Mesclar en un bol els ingredients de la vinagreta.
- 5) Servir el salmó amb la vinagreta.

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

- 20g d'espínacs
- 20g de ruca
- 20g d'enciam (diversos tipus)
- 20g de canonges o kale
- 60g de formatge feta o cabra
- 30g de nabius
- 30g de nous

#### [Receta] Pasta de carabassí scampi

- 130g de gambes pelades (cuites o crues)
- 1-2 dents d'all
- 15g de mantega
- 3g de julivert

- 1/2 llimona
- 7ml d'oli d'oliva
- 400g de pasta de carbassó (veure recepta)
- 0.3g de pebre vermell picant (opcional)
- 10g de formatge parmesà
- Sal i pebre al gust

- 1) Encalentir la paella 2 min. Afegir la mantega i fondre fins a escumar.
- 2) Afegir l'all i sofregir-lo una miqueta. Afegir les gambes, la sal, el pebre i el pebre vermell picant. Saltejar tot 2 min o fins que les gambes siguin cuites.
- 3) Passar tot al bol, sucari-li 1/2 llimona i afegir la meitat del julivert. Remenar.
- 4) Afegir una mica d'oli d'oliva a la paella. Saltejar la "pasta" de carbassó i afegir-hi una mica de sal i pebre. Remenar constantment i cuinar per 2min
- 5) Afegir les gambes a la pasta, remenar-ho tot i servir.
- 6) Posar-li el parmesà i la resta del julivert per sobre.

### [Receta] Crema d'espínacs amb crocants de formatge

- 400g d'espínacs
- 200g de carbassó (un mitjà)
- 20g de mantega sense sal
- 50g de ceba blanca
- 2 dents d'all
- 350ml de brou casolà de pollastre
- 40ml de nata líquida (opcional)
- Sal i pebre al gust

- 1) Posar una olla grossa a foc mig i fondre la mantega.
- 2) Afegir-hi la ceba i l'all. Cuinar movent regularment fins que els vegetals estiguin tous i translúcids. Afegir el carbassó i els espínacs. Saltejar tot 1 min.
- 3) Afegir el brou de pollastre. Bullir, després baixar el foc, tapar i cuinar per 10 minuts a foc lent o fins que el carbassó i els espínacs estiguin cuits.
- 4) Apagar el foc i deixar-lo refredar una mica. Afegir la nata líquida i passar-ho tot pel turmix. Corregir sal i pebre b0 si fa falta.
- 5) Servir.

### [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 molt (opcional)
- 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 poguem 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] Costelles de porc BBQ

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

#### [Receta] Brioix de xocolata

- 40g de xocolata 90%
- 1 ou
- 2ml d'essència de vainilla
- 50g d'alvocat
- 10g de mantega (o oli de coco)
- 25ml de llet sencera o nata líquida
- 40g de farina de ametlles
- 40g d'eritritol
- 10g de cacau en pols sense sucre
- 2g de pols de coure
- 0.5g de sal

- 1) Encalentir el forn a 170°C i preparar el motlle per a forn (emprar paper de forn si fa falta).
- 2) Fondre la xocolata amb la mantega al bany maria o al microones en tandes de 30 segons fins que estigui fos. Remenar-ho amb l'espàtula i deixar-ho refredar un parell de minuts.
- 3) Posar l'ou, l'alvocat i la vainilla dins la picadora. Picar fins aconseguir una consistència suau o de puré.
- 4) Afegir la xocolata fosa i la nata líquida i batre fins a integrar-los bé.
- 5) Mesclar tots els ingredients secs: la farina d'ametlles, el cacau en pols, l'eritritol, la pols de coure i un pessic de sal.
- 6) Afegir la mescla a la picadora juntament amb els ingredients humits i remenar-ho amb l'espàtula abans de processar. Processar fins a combinar, si fa falta anar desenganxant els ingredients secs de les parets del procesador.
- 7) Buidar la mescla al motlle.
- 8) Enfornar entre 18 i 20 minuts. Fins que sigui cuit. (Farà oloreta)
- 9) Treure del forn i deixar refredar abans de tallar.
- 10) Guardar les porcions que no s'hagin de menjar ara.

#### [Receta] Crema de pastanaga coco, gingebre

- 600 g de pastanagues (5 mitjanes)
- 2 alls
- 10g de gingebre fresc (o 0.2g en pols)
- 20 g de mantega sense sal
- 300ml de brou casolà de pollastre (o aigua)
- 100 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) findre la mantega dins una olla
- 2) Afegir l'all i el gingebre i cuinar 1minut.
- 3) Afegir la cúrcuma, el pebre vermell fumat i la pastanaga. Remenar-ho tot i cuinar per 2 minuts.
- 4) Afegeix-hi el brou de pollastre (o l'aigua) i la llet de coco. Bullir. Després baixar la temperatura del foc fins que la llet bombollegi lleugerament i tapar.
- 5) Cuinar 10-15 minuts o fins que la pastanaga estigui blana.
- 6) Apagar el foc i deixar refredar. Batre. Ajustar sal.
- 7) Retirar del foc i servir amb el julivert tallat petit per damunt.