PER MENJAR BÉ, BO I BARAT

Aliança Humanitària
per a l'Alimentació Infantil

Creu Roja

Edita:
Creu Roja a Catalunya
C. Joan d'Àustria, 120-124
08018 Barcelona

Any: Gener, 2015
Edició: Antonio Pérez, Carlota Basols, Melanie Cassarino i Blanca Raidó.

Redacció: Fundació Alicia, Nandu Jubany, Restaurant 8Cadires (Josep M. Luque i Joan Carol), Jean Louis Neichel, Ada Parellada, Restaurant Les Cols (Pere Planagumà i Fina Puigdevall), Isma Prados, Carme Ruscalleda, Antonio Pérez, Carlota Basols, Melanie Cassarino i Blanca Raidó.

Equip de fotografia: Daniel Herrero, Jordi Cane i Becky Lawton

Disseny i maquetació: Sílvia Vallverdú

Impressió: Icària Iniciatives Socials S.A.L.

FSC 100%

Agraïments: fem públic el nostre agraïment als cuiners i cuineres que han creat, de manera voluntària i desinteressada, les receptes que conformen aquest receptari. Volem agrair molt espacialment la col·laboració de la Dietista-Nutricionista Gemma Salvador, i a l'Agencia de Salut Pública de Catalunya pel seu suport.

Dipòsit legal: B-27789-2014

Icària Arts Gràfiques és un Centre Especial de Treball d'indústries gràfiques que opera des de l'any 1992 en els seus mateixos tallers de Poble Nou. Icària Arts Gràfiques comparteix amb les principals empreses del sector uns objectius: oferir el mi llor servei al client i generar un nivell de recursos suficient per a obtenir beneficis i disposar d'avançats mitjans de producció. Icària Arts Gràfiques es distingeix d'altres firmes per contractar a la seva plantilla, dirigida per tècnics en direcció d'empreses i arts gràfiques, treballadors amb disminució psíquica. Tots ells han rebut una formació professional específica que garanteix el grau d'eficiència necessari en la seva tasca i que els hi permet, mitjançant l'obtenció d'un salari, la seva integració social.

© Creu Roja
No està permesa la reproducció total o parcial d'aquesta publicació, ni el seu tractament informàtic, ni la seva transmissió de cap forma o per qualsevol mitjà, ja sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per registre o altres mètodes, ni el seu préstec, lloguer o qualsevol altra forma de cessió d'ús de l'exemplar, sense el permís previ i per escrit dels i les titulars del Copyright.

PER MENJAR BÉ, BO I BARAT

Aliança Humanitària
per a l'Alimentació Infantil

Creu Roja

Índex

4 Presentació del President de la Creu Roja a Catalunya

5 Presentació del Director General de Nestlé Espanya

6 CUINERS

7 Nandu Jubany

8 Carme Ruscadella

9 Ada Parellada

10 Fundació Alícia

11 Restaurant Les Cols

12 Jean Louis Neichel

13 Isma Prados

14 Restaurant 8Cadires

15 CONSELLS I INSTRUCCIONS

16 Quatre normes bàsiques d'higiene

18 Informació sobre les receptes

19 VERDURES
27 CEREALS
35 LLEGUMS
41 CARNS
47 OUS
53 PEIXOS
61 FRUITES
65 CONSERVES

Presentació del President de la Creu Roja a Catalunya

Benvolguts i benvolgudes,

Em plau presentar-vos el receptari *Per menjar bé, bo i barat* que ha editat la Creu Roja a Catalunya.

Em fa especial il·lusió presentar-vos aquest receptari perquè significa un pas més en el projecte de l'Aliança Humanitària per a l'Alimentació Infantil, la campanya que vam llançar el maig de 2014 per aplegar el màxim de recursos i voluntats en favor d'aquesta causa. També vull destacar que aquest document és el resultat de la participació activa de persones compromeses amb una alimentació de qualitat i assequible per a tothom.

Aquest receptari està destinat a les famílies que participen en els projectes d'intervenció social de la Creu Roja, amb l'objectiu que el puguin aplicar com a guia per prepara àpats saludables i econòmics. Les receptes que el conformen estan al voltant d'un euro per persona.

El receptari *Per menjar bé, bo i barat*, neix des de la perspectiva del dret a l'alimentació, que implica tenir accés a aliments suficients, de qualitat, nutritius, segurs i adaptats a les preferències culturals de les persones.

Coordinat per l'equip de dietistes-nutricionistes de la Creu Roja, i amb la participació de grans cuiners i cuineres, el receptari ofereix una opció pràctica de receptes saludables, atractives i econòmiques, promovent el consum d'aliments locals i de temporada.

Esperem que sigui del vostre gust i us serveixi per descobrir com amb poc podem fer molt.

Rebeu una ben cordial salutació i bon profit!

Josep Marquès i Baró
President de la Creu Roja a Catalunya

Presentació del Director General de Nestlé Espanya

Benvolgudes famílies,

És per a mi un honor que la Creu Roja hagi proposat a Nestlé de col·laborar en l'edició d'aquest receptari, en el marc de l'Aliança Humanitària per a l'Alimentació Infantil, una iniciativa que casa perfectament amb l'esperit solidari del fundador de la nostra empresa, Henri Nestlé, que fa quasi 150 anys va idear un producte alimentari destinat a salvar els nadons que no podien ser alletats per les seves mares.

Nestlé fa dècades que col·labora amb la Creu Roja, per convicció amb la tasca que realitza i per la il·lusió que posa en l'execució. Participar en l'Aliança Humanitària és un pas més en aquesta relació. A Nestlé, creiem que l'alimentació és un dret bàsic de tots els éssers humans. La recent crisi econòmica al nostre país ha posat en evidència la manca de recursos de moltes famílies per oferir una alimentació suficient i equilibrada als més petits.

Tinc el convenciment que aquest receptari serà una eina pràctica i útil per a qualsevol família que vulgui oferir menús saludables, saborosos i a un preu assequible. El receptari ha estat elaborat amb la cura i el compromís de tots els que l'han fet possible.

Desitjo que aquests plats siguin del vostre gust i us permetin estar una mica més a gust amb la vida.

Ben cordialment,

Laurent Dereux
Director General de Nestlé Espanya

Nandu Jubany

(Monistrol de Calders, 1971)

Als divuit anys va ingressar com a cap de cuina a l'Urbisol, el restaurant familiar. Després de treballar en diversos establiments de prestigi, el 1995, Nandu Jubany i la seva dona, Anna Orte, van obrir el restaurant Can Jubany, a Calldetenes (Osona). Tres anys després van rebre una estrella Michelin. El 2001 comença una etapa d'expansió del seu projecte culinari amb la inauguració del Mas d'Osor i, més tard, el Serrat del Figaró i l'hotel Mas Albereda. El 2010 reforma totalment Can Jubany. El 2011, juntament amb Carles Gaig, es fa càrrec de la gestió gastronòmica dels restaurants de l'hotel Hermitage (Andorra). El 2013 comença a assessorar l'hotel Majestic i el 2014 reobre el restaurant Petit Comitè, a Barcelona.

La proposta gastronòmica de Nandu Jubany busca l'equilibri entre la cuina tradicional de qualitat i la moderna basada en productes de proximitat i temporada.

Carme Ruscadella

(Sant Pol de Mar, 1952)

Carme Ruscalleda Serra és una cuinera de formació autodidacta, que va obrir al 1988 el restaurant Sant Pau, juntament amb el Toni Balam, fruit del creixement personal i professional apostant per la qualitat i l'originalitat.

Amb el restaurant Sant Pau, ha guanyat la fidelitat d'un públic *gurmet*, i ha aconseguit importants premis professionals, socials i artístics, on destaquen les tres estrelles Michelin, el Premi Nacional de Gastronomia Espanyola, la Creu de Sant Jordi i la Medalla d'Or del Parlament de Catalunya. També participa i col·labora en diversos mitjans de comunicació, revistes, diaris, ràdio i televisió.

Al març de 2004, va obrir el Restaurant Sant Pau de Tòquio que ja compta amb dues estrelles Michelin; i el 2009 va començar la seva col·laboració amb l'Hotel Mandarin Oriental també amb dues estrelles Michelin. Tant a Sant Pol de Mar com a Tokio i a Barcelona, ofereix una cuina creativa, gastronòmica, sana i divertida

Ada Parellada

(Granollers, 1967)

Prové d'una família de fondistes de Granollers, amb més de 200 anys d'ofici. El 1993, va començar l'aventura culinària en solitari obrint Semproniana, un local de menjars a Barcelona. Al llarg d'aquests anys, amb el seu marit, han obert amb molt d'esforç sis restaurants, que els han permès aprendre i créixer professionalment.

La restauració ocupa la part central de la seva feina, però la complementa amb múltiples activitats. Col·labora amb mitjans de comunicació, transmetent la necessitat de recuperar els hàbits culinaris, i escriu llibres de divulgació culinària. N'ha fet vint, però el que l'enorgulleix més és *Sal de vainilla*.

Una altra de les seves activitats és l'educació alimentària per a famílies i per a un grup de 60 treballadors d'una empresa. També assessora restaurants en la recerca del seu concepte, la millora de la carta i la formació dels treballadors, així com a menjadors escolars.

Tot plegat i dos fills adolescents, ocupen la totalitat de les hores del seu rellotge laboral i vital.

Fundació Alícia

(Sant Fruitós de Bages, 2003)

ALÍCIA és un centre de recerca dedicat a la innovació tecnològica gastronòmica, a la millora dels hàbits alimentaris, a la gestió quotidiana de l'alimentació i a la valoració del patrimoni agroalimentari i culinari.

Situat dins del complex de Món Sant Benet, treballa cada dia per ser un referent en l'àmbit de la investigació aplicada a la gastronomia i un agent actiu que recerca, i ofereix respostes culinàries a problemes alimentaris derivats de situacions i malalties concretes.

L'equip de la Fundació Alícia està format per professionals de diferents àmbits amb un alt grau d'especialització. Cuiners, tecnòlegs dels aliments i nutricionistes, entre d'altres, treballen conjuntament per aportar solucions creatives i alhora pràctiques a les empreses del sector agroalimentari.

El fet de ser un equip multidisciplinari permet abordar els projectes amb una visió transversal, perquè les solucions proposades siguin gastronòmicament valuoses, tecnològicament possibles i, al mateix temps, saludables i sostenibles.

Restaurant Les Cols

Pere Planagumà

Va estudiar cuina a l'escola d'hostaleria Sant Narcís de Girona. Volia ser músic; és flabiolaire, amb els estudis complets. Durant quatre anys va ser cap de cuina al Celler de Can Roca; Joan ja va ser professor seu a l'escola. Ha fet estades a elBulli i a La Tour d'Argent de París. També ha impartit conferències a la Universitat de Harvard, en el marc del curs Science and Cooking, a la Mesa Ao Vivo del Brasil, a la San Sebastian Gastronomika, etc.

Fina Puigdevall

La Fina regenta des de maig de l'any 1990, el restaurant Les Cols d'Olot, del qual és propietària i cuinera i que es troba a la masia on va néixer. Les propostes que ofereix estan arrelades a la terra i al paisatge que l'envolta. Per això ha començat una tasca d'investigació i recuperació de l'horta tradicional de la comarca. Treballa, amb una visió particular, els productes propis de la Garrotxa: el fajol, la patata de la Vall d'en Bas i els fesols de Santa Pau.

Pere Planagumà
(Olot, 1975)

Fina Puigdevall
(Olot, 1963)

Jean Louis Neichel

(Estrasburg, 1948)

Nascut a Estrasburg, capital de la regió francesa de l'Alsàcia. Fins el 1980, Jean Louis Neichel va ser cap de cuina i director del restaurant elBulli de Roses. Després de vuit anys, amb el suport incondicional del matrimoni Marieta i del Dr. Hans Schilling, propietaris del restaurant, va aconseguir la seva primera estrella Michelin el 1976.

Jean Louis Neichel practica una cuina d'arrels impecablement estructurada, mediterrània per excel·lència, lleugera i avantguardista, a la vegada que aprofita la gran varietat de productes frescs que es troben als mercats locals.

La seva tècnica es transporta a la taula i flueix en el cromatisme i la plasticitat dels seus plats. Algunes de les seves obres es troben plasmades a la vaixella i les cobertes de les cartes gastronòmiques del seu restaurant.

Isma Prados

Pel que fa a l'Isma Prados... **(Sabadell, 1976)**

Més de 900 programes de televisió enregistrats des del 2003 i set llibres de receptes.

Avui dia, reparteix la seva activitat professional entre el camp de la gastronomia i el de la comunicació relacionada amb l'alimentació per a la marca Food'n'Fun, a més de col·laborar amb una oficina tècnica de desenvolupament de projectes de tota mena: estilisme alimentari i gastronòmic, producció audiovisual, cuina en directe, càtering, monitoratge de projectes, assessorament a la industria alimentària, restauració, etc.

Restaurant 8Cadires

Josep Maria Luque (Igualada, 1965)

Joan Carol (Igualada, 1954)

Josep M. Luque és copropietari, juntament amb Joan Carol, del restaurant 8cadires. Va ser fundat el 2010 arran d'una idea de fa 20 anys: reunir un grup de comensals al voltant d'una taula per gaudir d'un viatge per la gastronomia.

La idea del 8cadires és donar al client el que els seus creadors gaudeixen als restaurants que visiten i en els viatges que fan pel món. Alhora, també volen transmetre els seus sentiments, des de l'atenció a la sala per part d'en Joan, fins a la cuina, per part d'en Josep M., fent una simbiosi entre la taula i la cuina que transporti el client en un viatge especial per la gastronomia.

Quatre normes bàsiques d'higiene

Els microbis dolents poden arribar al nostre cos a través dels aliments contaminats i causar-nos malalties. Per evitar-ho cal una bona higiene personal i de la llar, protegir els aliments, i cuinar i conservar correctament el menjar.

1. MOLT IMPORTANT: LA NETEJA EN GENERAL!

A través de les mans, els draps, les superfícies i els estris de cuina, els microbis poden contaminar els aliments. Netegeu-los abans de fer-los servir, especialment després de manipular aliments crus com carn o peix. Les fruites i hortalisses, sobretot si es mengen amb pell, s'han de rentar.

2. SEPAREU ELS ALIMENTS PERQUÈ PODEN CONTAMINAR-SE ENTRE ELLS

Els aliments crus poden tenir microbis que contaminin els aliments cuinats o altres aliments que es consumeixin crus i que ja estiguin nets. Utilitzeu estris diferents per manipular aliments crus i cuinats. Conserveu els aliments crus i cuinats en espais i recipients diferents, tapats o protegits per evitar que es contaminin entre ells.

3. CUINEU SUFICIENTMENT ELS ALIMENTS PER ELIMINAR ELS MICROBIS

Una correcta cocció elimina els microbis dels aliments. Coeu suficientment els aliments (per sobre de 75 ºC), sobretot la carn, el pollastre, els ous i el peix. Rescalfeu el menjar a una temperatura prou alta per matar els microbis que s'hagin pogut desenvolupar durant la conservació. Un aliment és prou calent quan s'ha de deixar refredar per poder-lo menjar.

4. REFRIGEREU ELS ALIMENTS CRUS I CUINATS

Alguns microbis es multipliquen ràpidament si el menjar es deixa a temperatura ambient. Per sota dels 5 ºC (temperatura dins de la nevera), els microbis no poden multiplicar-se o ho fan molt lentament. Prepareu el menjar just abans de consumir-lo i, si heu de trigar, conserveu-lo dins de la nevera. Eviteu mantenir els aliments cuinats a temperatura ambient més de dues hores. Descongeleu els aliments dins de la nevera o al microones i no a temperatura ambient.

Adaptat de: Agència Catalana de Seguretat Alimentària.
***Quatre normes per preparar aliments segurs*.**

Per a més informació consulteu el web www.gencat.cat.

Informació sobre les receptes

Les receptes que trobareu a continuació, inclouen la següent informació: nom del cuiner/a què ha elaborat el plat, l'electrodomèstic principal necessari per realitzar la recepta, el preu per persona i els ingredients per a quatres persones. El preu de les receptes està subjecte a l'any de la recepta, senyalat en la part inferior de cada fitxa.

Finalment, cada recepta està acompanyada d'un missatge que pot oferir informació de com complementar la recepta, com millorar el valor nutritiu o com aprofitar al màxim els aliments.

PICTOGRAMES

COBERTS (SENSE ENERGIA)
Receptes que no requereixen de cap energia per la seva realització. Són receptes que es fan amb utensilis manuals.

FOC
Receptes que es realitzen amb els fogons de la cuina. Segons el tipus de cuina es requereix energia elèctrica o gas.

MICROONES
Receptes que es poden realitzar amb microones i per tant es requereix d'energia elèctrica.

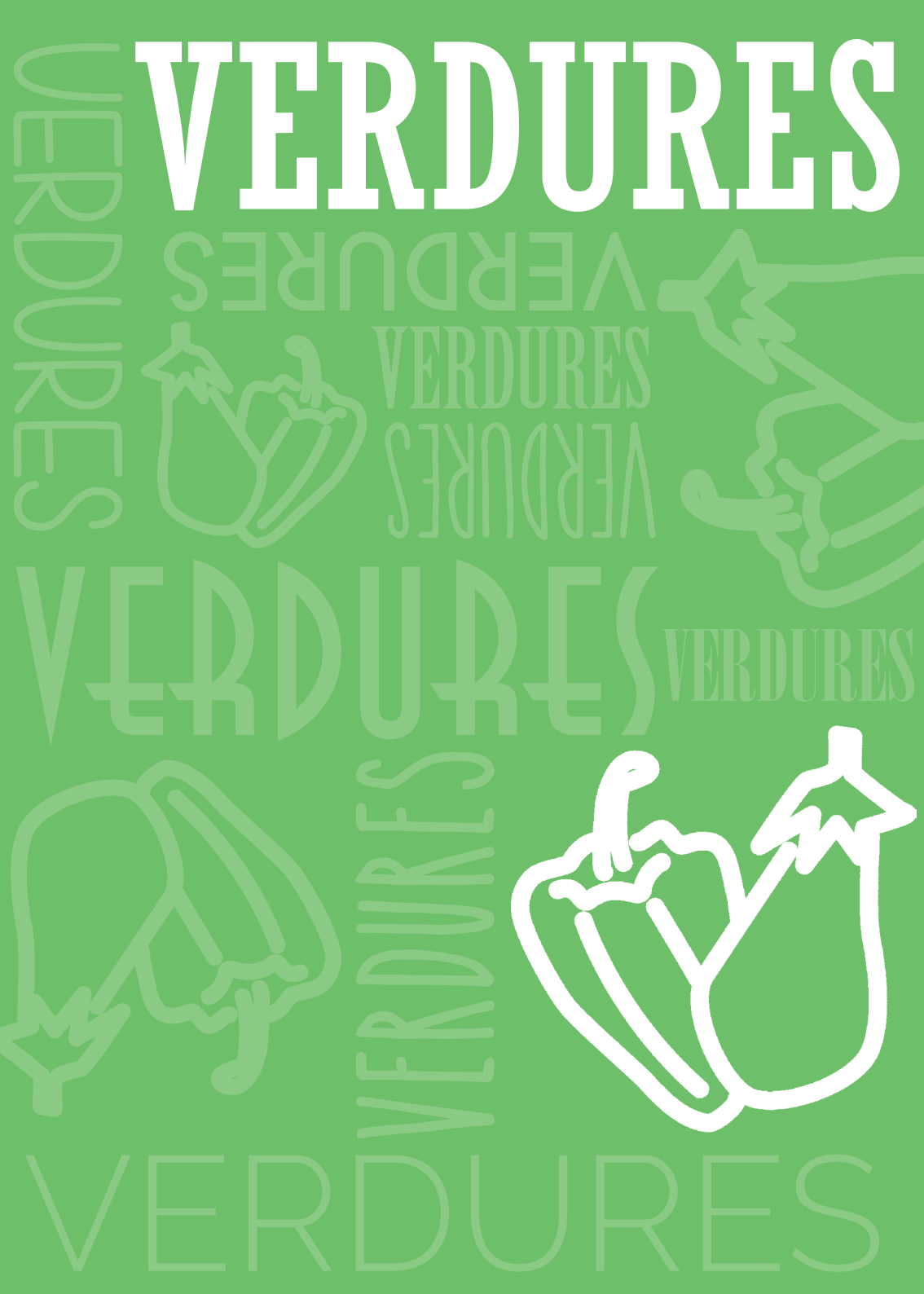
FORN
Receptes que es realitzen amb el forn. Segons el tipus de forn, es requereix energia elèctrica o gas.

BATEDORA
Receptes que es realitzen amb batedora elèctrica i per tant es requereix d'energia elèctrica.

ABREVIACIONS UTILITZADES ALS INGREDIENTS:

pers.	**persones**	
c. s.	**cullerada sopera**	equival a una quantitat aproximada de 15 g
c. p.	**cullerada de postres**	equival a una quantitat aproximada de 5 g
c. c.	**cullerada de cafè**	equival a una quantitat aproximada de 3 g
kg	**quilos**	
l	**litres**	
g	**grams**	
ml	**mililitre**	

VERDURES


VERDURES
VERDURES
VERDURES
VERDURES
VERDURES
VERDURES
VERDURES
VERDURES
VERDURES
VERDURES

Crema freda de porro i patata

Per 8Cadires

0,51€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

4 porros mitjans
3 patates mitjanes
1 ceba petita
Aigua
5 c. s. de crema de llet
Oli d'oliva verge
Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Talleu els porros, les patates i la ceba en trossos petits.
2. Sofregiu la ceba i, a continuació, afegiu-hi el porro. Passats 5 minuts, afegiu-hi les patates i rectifiqueu-ho de sal i pebre. Deixeu-ho al foc durant 5 minuts més.
3. Aboqueu l'aigua suficient per cobrir les verdures i deixeu-ho coure durant 30 minuts.
4. Un cop cuites, escorreu-les i reserveu-ne el brou. Tritureu-les i afegiu-hi el brou reservat fins que aconseguiu la consistència desitjada. A continuació, afegiu-hi la crema de llet i barregeu-ho molt bé. Reserveu la crema dins de la nevera.

OBSERVACIONS

En comptes de crema de llet podeu utilitzar llet sencera o uns formatgets, o podeu substituir-la per una beguda vegetal, de soja o d'arròs.

Les cremes fredes són una bona manera de menjar hortalisses durant èpoques de calor. Les cremes de remolatxa o pastanaga són altres opcions riques en fibra, minerals i vitamines.

Tàrtar de tomàquet

Per 8Cadires

0,62€/PERS.

ELABORACIÓ

1. Separeu la polpa dels tomàquets de les llavors. Seguidament, intenteu extreure la major quantitat d'aigua possible aixafant-los amb les mans, fins que obtingueu una textura semblant a la de la carn picada.
2. Bulliu l'ou i, un cop fred, esmicoleu-lo. A continuació, talleu en daus petits la ceba en vinagre, la ceba tendra, el cogombre i les tàpares.
3. Poseu la mostassa, la salsa de carn, el tabasco, l'oli d'oliva, la sal i el pebre en un bol. Remeneu-ho fins que quedin tots els ingredients ben lligats.
4. Afegiu a la mescla anterior la polpa de tomàquet i la resta d'ingredients. Barregeu-ho tot fins que quedi ben lligat.

OBSERVACIONS

Per treure la pell dels tomàquets amb facilitat, escaldeu-los prèviament.

INGREDIENTS (4 pers.)

1 kg de tomàquets sencers
1 cogombre en vinagre
3 c. s. de ceba en vinagre
3 c. s. de ceba tendra
15 tàpares
1 ou sencer
1 c. s. de mostassa
1 c. s. de salsa de carn
1 c. p. de tabasco
Oli d'oliva verge
Sal i pebre

Aquesta refrescant i acolorida preparació és fantàstica per fer juntament amb els nens i nenes. Es pot convertir en un excel·lent primer plat que podeu acompanyar amb un tall de carn o de peix.

Ofegat de col i moniato

Per Isma Prados

0,64€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

½ col llisa sense gaires nervis

2 moniatos mitjans

1 ceba de Figueres mitjana

1 c. p. de fulles d'orenga dessecades

3 nous amb closca

4 c. s. de formatge sec ratllat

Oli d'oliva verge

Sal i pebre

Podeu trobar la col al mercat a molt bon preu durant els mesos de novembre a març. Es pot menjar tant crua com cuita, en ofegats com aquest o en amanides fresques.

ELABORACIÓ

1. Peleu i talleu els moniatos a daus petits. Lleveu la closca de les nous i piqueu-les.
2. Retireu el tronc intern de la col i talleu-la, juntament amb la ceba, en juliana.
3. Escalfeu una paella ampla. Daureu el moniato a foc viu un moment amb una mica d'oli d'oliva. Seguidament, afegiu-hi la col i la ceba, una mica de sal i un raig més d'oli. Deixeu que les fulles es daurin lleugerament i abaixeu el foc. Afegiu-hi les nous i l'orenga i tapeu la paella. Al cap de 4-5 minuts destapeu i moveu la verdura. Torneu a tapar i prosseguiu fins que la tija de la col i el moniato siguin ben tendres.
4. Un cop al plat, escampeu el formatge ratllat.

OBSERVACIONS

Altres vegetals com els calçots, la ceba, la coliflor i el bròquil tenen prou suc per coure's, així que no cal escalfar grans quantitats d'aigua, on es dissolen els minerals i les vitamines. Millor coure-les al vapor, saltar o, com ara, ofegar.

Els fregits, afegits gratuïts

Per Isma Prados

0,50€/PERS.

ELABORACIÓ

1. Peleu i renteu les patates. Talleu-les a rodanxes primetes. Daureu-les amb un raig d'oli d'oliva a foc viu, fins que siguin rosses, encara que segueixin crues. Saleu-les i abaixeu el foc. Afegiu-hi les herbes aromàtiques i la botifarra blanca. Tapeu les patates perquè es coguin amb el propi vapor, com un lleu ofegat.
2. Traieu les part no comestibles dels pebrots i talleu-los en daus grossos. En una segona paella, daureu-los a foc viu amb una mica d'oli d'oliva, sal i pebre, afegiu-los a les patates i torneu-ho a tapar.
3. Talleu el carbassó en bastonets. Daureu-los a part i afegiu-los a les patates i els pebrots. Tapeu-ho.
4. Talleu la ceba a quarts i daureu-la. Afegiu-la i espereu uns minuts fins que totes les verdures s'estovin.

OBSERVACIONS

L'oli calent no bull, es crema i perd el seu valor saludable. A més de fregir, hi ha altres tècniques per coure les patates i les hortalisses que requereixen menys oli i són més saludables, como ara el vapor i un lleu ofegat.

INGREDIENTS (4 pers.)

5 patates blanques
2 pebrots vermells
1 ceba tendra
1 pebrot verd
1 carbassó mitjà
½ botifarra blanca cuita
Oli d'oliva verge i sal
Pebre, farigola i romaní dessecats

La patata és un tubercle ric en hidrats de carboni que en aquesta recepta determina en gran mesura el valor nutritiu del plat. Acompanyeu aquest plat amb un filet de peix i de postres una peça de fruita.

Carmanyola d'hort d'estiu

Per Isma Prados

0,81€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

- ½ coliflor
- 1 got de pèsols congelats
- 1 enciam francès
- ½ bol petit de fulles d'espinac
- ½ bol petit de canonges
- 200 g de mongetes tendres
- 3 xampinyons blancs
- 3 c. s. de dauets de pernil salat
- 10 ametlles salades
- Oli d'oliva verge i sal
- Pebre i vinagre

Aquest original preparació inclou una gran varietat d'aliments molt nutritius! Recordeu que com més colorit és el plat, més vitamines i minerals té!

ELABORACIÓ

1. Prepareu una olla per coure al vapor.
2. Renteu i talleu els brots de la coliflor per la base, com si fossin arbrets. Poseu-los a coure 6-8 minuts. Afegiu-hi les mongetes tendres tallades i, quan siguin cuites, els pèsols congelats. Deixeu-ho refredar.
3. Mentrestant, renteu bé les fulles d'enciam i els espinacs. Prepareu la base de l'amanida mesclant les fulles de les tres classes. Peleu els xampinyons, talleu-los en làmines molt primetes i afegiu-los.
4. Tritureu les ametlles fins que siguin granet. Daureu-les, afegiu-hi la verdura al vapor i salpebreu. Piqueu els daus de pernil i afegiu-los.
5. Aparteu el saltat del foc i deixeu-lo refredar. Repartiu-lo per damunt de les fulles. Podeu afegir un rajolinet d'oli i de vinagre un cop al plat.

OBSERVACIONS

Bullir espinacs? Potser als nens no els agraden perquè s'oxiden excessivament bullint-los o cuinant-los massa estona. Tracteu-los com l'enciam, menjant-ne les fulles crues o mínimament escalfades... En aquest cas, allò que és bo i cru és el doble de bo.

Vapor de verdures amb saltat de calamars

Per Isma Prados

0,81€/PERS.

ELABORACIÓ

1. Poseu a escalfar una olla mig plena d'aigua. Cuineu al vapor els calamars descongelats.
2. Mentrestant, peleu i renteu totes les verdures i talleu-les a daus regulars. Poseu-les sobre la reixa per cuinar al vapor i torneu-ho a tapar durant 10 minuts.
3. Un cop cuits, salpebreu lleugerament els calamars i daureu-los un minut per cada banda, fins que s'enrosseixin.
4. Esclafeu l'all i les avellanes al morter. Afegiu-hi tres cullerades d'oli. Piqueu el julivert i afegiu-lo.
5. Aparteu la paella del foc i afegiu-hi una part de la picada del morter. Deixeu que es dauri lleugerament.
6. Repartiu les verdures en 4 plats i presenteu els calamars al damunt. Mescleu el suc de la paella amb la picada restant i salseu-ho.

OBSERVACIONS

Aprofiteu la fibra, les vitamines i els minerals de les "verdures per al caldo" cuinant-les al vapor. És fàcil: poseu al damunt de l'olla un colador que s'hi ajusti bé on posar les verdures i cobriu-les amb la tapa perquè es coguin sense perdre res.

INGREDIENTS (4 pers.)

2 safates de verdures per al caldo
8 calamars congelats
4 avellanes crues
1 gra d'all
Oli d'oliva verge, sal i pebre negre
Julivert picat

Una alimentació variada també ho ha de ser en la manera en què es cuinen els aliments. Utilitzeu diferents tècniques per cuinar-los, i fer més variada la vostra alimentació.

Maduixes amanides amb tomàquet

Per Isma Prados

0,92€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

- ½ kg de maduixes
- 2 tomàquets mitjans madurs
- ¼ kg de mongetes blanques cuites
- 1 cogombre petit
- ½ ceba tendra
- 2 llaunes petites de tonyina en oli d'oliva
- 2 ous
- 1 c. p. de julivert picat
- 1 c. p. de sèsam torrat
- Sal

La combinació de fruites i verdures riques en vitamina C, com les maduixes i els tomàquets, amb aliments vegetals rics en ferro, com els llegums, milloren l'absorció d'aquest mineral.

ELABORACIÓ

1. Bulliu els ous aproximadament 10 minuts a foc lent. Passeu-los per aigua freda per poder-los pelar millor.
2. Renteu els tomàquets i les maduixes. Retireu-ne la part blanca i talleu-los a grills.
3. Peleu el cogombre i retireu-ne les llavors. Talleu-lo en bastons llargs i, després, a daus.
4. Mescleu les mongetes amb els daus de cogombre i la ceba tendra ben picada en un bol ample. Afegiu-hi els ous durs, tallats també a grills, i la tonyina amb el seu oli. Deixeu-ho marinar uns minuts.
5. En un segon bol, amaniu les maduixes i el tomàquet amb una mica de sal i pebre, les llavors de sèsam i el julivert picat.
6. Presenteu els bols per separat i mescleu-lo a taula.

OBSERVACIONS

Els nens accepten molt bé les fruites perquè són més dolces que les hortalisses. Quan comencen a ampliar la seva alimentació, s'ha de procurar minimitzar l'impacte de sabors nous. Associar sabors nous a d'altres de coneguts com ara el de la maduixa i el tomàquet és una gran idea.

CEREALS

Macarrons amb verdures saltejades i formatge

Per 8Cadires

0,54€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

½ kg de macarrons
1 ceba mitjana
½ pebrot vermell
1 pebrot verd petit
2 carbassons mitjans
4 c. s. de formatge (tipus emmental)
Orenga o fulles d'alfàbrega
Oli d'oliva verge
Sal i pebre

Podeu completar aquesta preparació amb un tall de carn o de peix, i de postres, escolliu una peça de fruita de temporada.

ELABORACIÓ

1. Mentre es couen els macarrons, talleu la ceba en tires molt fines i la resta de verdures en daus petits.
2. Poseu al foc una paella amb dues cullerades soperes d'oli d'oliva i sofregiu la ceba fins que quedi transparent. Seguidament, afegiu-hi els pebrots i el carbassó. Deixeu-los al foc fins que es coguin. Rectifiqueu-ho de sal i pebre. Incorporeu els macarrons, un cop cuits, a la paella i doneu un cop de foc a tot plegat.
3. Per acabar, afegiu-hi l'orenga o l'alfàbrega, les dues cullerades restants d'oli d'oliva i el formatge.

OBSERVACIONS

Aquesta deliciosa recepta la podeu fer amb qualsevol tipus de pasta i fins i tot amb arròs i cuscús . Quedarà riquíssima!.

Pizza casolana amb verdures, pernil cuit i formatge

Per 8Cadires

0,53€/PERS.

ELABORACIÓ

1. Poseu el llevat fresc en un got amb aigua tèbia durant uns 10 minuts.
2. Mescleu ¾ parts de la farina amb la sal, feu un sot, i afegiu-hi el llevat fermentat i l'oli d'oliva. Barregeu-ho. Poseu la massa sobre una superfície neta i amasseu-la amb la farina restant. Feu-ne una bola i deixeu-la reposar en un bol tapada durant una hora.
3. Estireu la massa sobre una superfície neta amb una mica de farina i col·loqueu-la en una safata amb oli. Afegiu-hi el tomàquet triturat, les verdures i el pernil tallat. Poseu-hi el formatge per sobre i coeu-ho al forn durant 15 minuts a 225 ºC.

OBSERVACIONS

Podeu substituir el pernil dolç per una conserva de peix. Utilitzeu altres verdures per fer variacions; amb pebrot i albergínia escalivada o amb ceba i xampinyons són alternatives boníssimes.

INGREDIENTS (4 pers.)

½ kg de farina de blat
1 got d'aigua tèbia
2 c. p. de sal
12 g o ½ unitat petita de llevat fresc
4 c. s. de tomàquet triturat
Verdures: 1 ceba petita, ¼ de pebrot gran i ½ carbassó gran
3 llenques de pernil cuit
6 c. s. de formatge ratllat
3 c. s. d'oli d'oliva verge

Les pizzes casolanes són una genial manera d'aprofitar aquells aliments que queden al racó de la nevera. A més, és un plat ideal perquè participin els més petits de la casa.

Sopa de polenta amb ou

Per Les Cols

0,51€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

20 c. s. de polenta (200 g)
1 l d'aigua o de brou
4 ous
Sal
Vinagre

ELABORACIÓ

1. Poseu l'aigua en una olla. Abans que comenci a bullir, afegiu-hi la polenta i un polsim de sal. Deixeu-ho coure durant uns 10 minuts.
2. Un cop cuita, si preferiu una textura més fina, podeu passar la crema per la batedora elèctrica.
3. En una altra olla, poseu a escalfar aigua amb un xic de vinagre i un polsim de sal. Afegiu-hi els ous amb la closca i deixeu-los coure durant uns 4 minuts.
4. En el moment de servir el plat, poseu primer els ous i, al damunt, aboqueu-hi la sopa de polenta.

OBSERVACIONS

Podeu fer servir brou vegetal, de carn o de pollastre en lloc d'aigua per cuinar la polenta. Així aconseguireu que quedi molt saborosa.

Les farinetes fetes amb blat de moro casen molt bé amb una salsa de verdures, amb formatge o amb ous. Poden convertir-se en un primer plat fantàstic!

Blini de farina de blat de moro

Per Les Cols

0,33€/PERS.

ELABORACIÓ

1. Barregeu la farina de blat de moro, els llegums, els ous, el llevat i la sal en un bol. Tritureu-ho amb la batedora elèctrica fins que obtingueu una massa espessa.
2. Feu petites creps en una paella calenta amb un rajolí d'oli d'oliva.
3. Poseu un tall de botifarra damunt de cada minicrep. Coeu-les bé pels dos costats, fins que veieu que estan fetes.

OBSERVACIONS

Aquest aperitiu es pot acompanyar també amb algun vegetal de temporada i de fàcil cocció, com ara carbassa o carbassó, en comptes d'un embotit.

INGREDIENTS (4 pers.)

10 c. s. de farina de blat de moro (100 g)

150 g de llegums cuits, preferiblement, mongetes blanques

½ botifarra negra

2 ous

5 g de llevat en pols

Oli d'oliva verge i sal

La farina de blat de moro és un midó molt utilitzat per espessir salses i preparar masses salades i dolces. Proveu d'afegir-ne unes cullerades als brous vegetals; us quedaran boníssims!

Crema dolça de polenta i pastanaga

Per Les Cols

0,18€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

5 c. s. de polenta (50 g)
8 pastanagues
Oli d'oliva verge
2 c. s. de sucre
0,5 l d'aigua

ELABORACIÓ

1. Peleu les pastanagues i talleu-les a rodelles. Ofegueu-les en un cassó amb un xic d'oli d'oliva. Seguidament, afegiu mig litre d'aigua i la polenta.
2. Deixeu-ho coure fins que les pastanagues estiguin ben toves i la polenta estigui cuita; més o menys durant 14 minuts.
3. Passeu la crema per la batedora elèctrica i afegiu-hi el sucre
4. Disposeu la crema en un plat pla i deixeu-la refredar uns 15 minuts.
5. Escampeu un xic de sucre per sobre i cremeu-ho amb un cremador com els que s'usen per preparar cremes catalanes.

OBSERVACIONS

Aquesta recepta pot servir tant per elaborar unes postres, com és el cas d'aquesta recepta, com per fer un plat salat. En aquest cas, únicament heu d'afegir-hi un xic de sal i, en comptes de l'aigua, si ho desitgeu, un brou i obtindreu una crema calenta deliciosa.

La polenta és sèmola de blat de moro, molt habitual en la gastronomia italiana i de molts països llatinoamericans. És molt nutritiva i de fàcil combinació amb altres aliments, com bolets, carns, verdures i formatge.

Brou amb espaguetis d'arròs

Per Les Cols

0,47€/PERS.

ELABORACIÓ

1. Talleu i daureu el bacó en una cassola amb un rajolí d'oli d'oliva i afegiu-hi totes les verdures ben picades per fer un brou.
2. Aboqueu-hi un litre d'aigua i deixeu que faci xup-xup, a foc suau, durant 30 minuts.
3. Quan les verdures siguin cuites afegiu els fesols ja cuits, rectifiqueu-ho de sal i reserveu.
4. En una cassola a part, poseu ½ litre d'aigua a bullir i afegiu-hi la farina d'arròs. Deixeu que cogui durant 10 minuts i tritureu-ho per fer una pasta més fina. Espereu que es refredi i torneu-ho a triturar.
5. Poseu la barreja dins d'un biberó de cuina i, en el moment de servir el brou, feu formes d'espagueti o d'espiral amb la l'ajuda del biberó.

OBSERVACIONS

Aquesta original preparació ofereix una manera alternativa de fer servir la farina d'arròs utilitzant els biberons de plàstic de cuina. Recordeu netejar-lo bé un cop l'heu fet servir.

INGREDIENTS (4 pers.)

15 c. s. de farina d'arròs (150 g)

150 g de bacó fumat

100 gr. de fesols cuits

Verdures (porro, ceba, pastanaga,...)

1,5 l d'aigua

Oli d'oliva verge

Podeu aprofitar els vegetals o les carns que tingueu a un racó de la nevera o del congelador per fer un brou boníssim.

Aperitiu de fajol i farro

Per Les Cols

0,43€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

20 c. s. de farina de fajol (200 g)

20 c. s. de farro/polenta (200 g)

1 l d'aigua

1 c. p. de sal

50 g de fuet

ELABORACIÓ

1. Poseu un litre d'aigua a escalfar en una olla. Abans que comenci a bullir, afegiu-hi la barreja de les dues farines. Deixeu que cogui durant 10 minuts i tireu-hi una mica de sal.
2. Poseu-ho a escalfar al forn a 150 ºC.
3. Escampeu la pasta resultant de la barreja de les farines sobre un paper antiadherent, per crear làmines molt fines. Fiqueu-ho al forn durant 10 minuts.

OBSERVACIONS

El fajol, molt comú en la cuina de la Garrotxa, estrictament no és un cereal, però es fa servir com si ho fos, per tant podeu fer servir farina de qualsevol altre cereal per elaborar aquesta preparació.

Aquest fantàstic aperitiu es pot acompanyar amb talls d'embotit o bé amb algun vegetal confitat, com pebrots o cogombres en vinagre.

LLEGUMS

LLEGUMS

LLEGUMS

LLEGUMS

LLEGUMS

LLEGUMS

LLEGUMS

LLEGUMS

LLEGUMS

LLEGUMS

Sopa de suc de mongetes amb mandonguilles

Per Ada Parellada

0,73€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

40 g de mongetes seques
500 ml de brou de coure les mongetes
Unes llesques de pa torrat
1 ceba mitjana
8 c. s. de formatge ratllat

PER A LES MANDONGUILLES:
100 g de porc picat
100 g de vedella picada
1 ou
1 gra d'all i julibert
1 llesca de pa (la molla)
2 c. s. de llet
1c. s. de farina
Oli d'oliva verge i sal

Els plats amb llegum, són un excel·lent plat únic. Recordeu que quan mengem llegums no cal un tall de carn

ELABORACIÓ

1. Deixeu les mongetes seques en remull unes dotze hores. Coleu-les i coeu-les en una olla gran, cobertes d'aigua freda, durant una hora, a foc mig-baix.
2. Barregeu els ingredients de les mandonguilles fins a aconseguir una massa homogènia.
3. Feu-ne boletes, enfarineu-les i fregiu-les.
4. Sofregiu lentament una ceba picada en una olla, uns deu minuts. Afegiu-hi el pa torrat trossejat. Remeneu-ho una mica, fins que quedi tot integrat.
5. Afegiu-hi el formatge, la meitat de les mongetes un cop bullides i dos gots grans de brou de bullir les mongetes. Deixeu que cogui uns minuts. Tritureu-ho.
6. Afegiu-hi les mandonguilles fregides i la resta de mongetes cuites. Podeu reservar una mica de pa torrat com a decoració per servir el plat.

OBSERVACIONS

El brou de bullir les mongetes s'acostuma a rebutjar, quan resulta que és molt saborós. Amb aquest brou podem fer una sopa com la que us presentem. També es pot fer amb altres llegums, sobretot amb cigrons.

Amanida de cigrons i *tzatziki*

Per Ada Parellada

0,45€/PERS.

ELABORACIÓ

1. Barregeu el iogurt amb un raig d'oli, sal i pebre per fer la salsa *tzatziki*.
2. Agafeu totes les verdures i la fruita tallada a dauets, trinxeu-ho tot i amaniu-ho amb la salsa de iogurt.
3. Afegiu-hi els cigrons escorreguts i una mica de pebre vermell picant per sobre. Poseu-ho a refredar a la nevera i mengeu-vos-ho al cap d'un parell d'hores.

OBSERVACIONS

Si utilitzeu cigrons secs, poseu els cigrons en remull unes dotze hores, amb una culleradeta de bicarbonat. Poseu prou aigua perquè cobreixi bé els cigrons i bulliu-los durant una hora.

La cocció dels llegums és important per evitar perdre nutrients i mantenir un bon aspecte. Això s'aconsegueix simplement cobrint-los amb aigua i afegint aigua calenta, si cal, a la cocció, que ha de ser suau, perquè les turbulències farien que se'ls trenqués la pell o que es desfessin.

INGREDIENTS (4 pers.)

400 g de cigrons cuits (o 150 g si són crus)
1 ceba tendra
1 poma
½ cogombre
2 tomàquets sense pell ni llavors
1 c. c. de pebre vermell picant
1 iogurt natural
Oli d'oliva verge
Sal i pebre negre

Un dels aliments estrella de la dieta mediterrània són els llegums, un aliment molt versàtil que brinda una important quantitat de nutrients a un preu molt econòmic.

Amanida de llenties amb salsa de llimona

Per Ada Parellada

0,56€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

400 g de llenties cuites (o 150 g si són crues)
Unes branques d'api
1 pit de pollastre
1 grapat de nous picades

PER A LA SALSA DE LLIMONA

1 c. s. de maionesa
1 c. p. de mostassa
½ got de crema de llet
½ llimona
Oli d'oliva verge
Sal i pebre negre

Recordeu incorporar els llegums al menú familiar entre dos i tres cops a la setmana, ja sigui en plats de cullera o en amanides fredes com aquesta.

ELABORACIÓ

1. Renteu l'api, talleu-lo i traieu-ne les fibres.
2. Prepareu la salsa barrejant la maionesa, la mostassa, la crema de llet i el suc de la mitja llimona. Poseu-ho a punt de sal i pebre.
3. Barregeu tots els ingredients en un bol: les llenties cuites, l'api, les nous i el pit de pollastre cuit a la planxa i tallat a dauets. Afegiu-hi la salsa a poc a poc fins que quedi ben integrada.

OBSERVACIONS

En l'antiguitat, els llegums eren tan importants que els quatre principals llegums coneguts a la Roma clàssica van donar nom a les més il·lustres famílies romanes: *Fabi* ve de *fava*; *Lèntul*, de *llentia*; *Pisó*, de *pèsol* i *Ciceró*, de *cigró*.

Bunyols de cigrons amb avellanes

Per Ada Parellada

0,64€/PERS.

ELABORACIÓ

1. Sofregiu la ceba, a foc lent, ben confitada, uns deu minuts.
2. Tritureu els cigrons amb el formatge d'untar i una cullerada d'oli d'oliva. Barregeu-ho amb la ceba, les olives picades, el sèsam i les avellanes.
3. Feu boletes, arrebosseu-les amb farina, ou i pa ratllat.
4. Fregiu-les amb oli d'oliva calent i abundant, simplement per aconseguir el torrat, perquè els cigrons ja són cuits. Acompanyeu-ho amb maionesa.

OBSERVACIONS

Els llegums provoquen un brusc augment de l'activitat dels bacteris intestinals, amb producció de gasos a les poques hores d'haver-ne menjat. Un dels possibles remeis és una cocció molt més llarga o triturar-los, com en aquesta recepta de bunyols.

INGREDIENTS (4 pers.)

400 g de cigrons cuits (o 150 g si són crus)
1 ceba mitjana
10 olives negres
3 c. s. de formatge d'untar
1 grapat d'avellanes picades
1 c. s. de sèsam torrat
1 ou
2 c. s. de farina
2 c. s. de pa ratllat
Maionesa
Oli d'oliva verge i sal

Els bunyols són una preparació que agrada molt a tota la família i a més és ideal per aprofitar alguns aliments que queden de més, como els llegums cuits.

Mongetes seques amb xampinyons, porros i botifarra

Per Ada Parellada

0,70€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

400g de mongetes cuites (o 150 g si són crues)

1 safata de xampinyons (300 g)

1 gra d'all

La part blanca d'un porro (podem substituir-lo per 1 ceba)

2 botifarres petites

Oli d'oliva verge i sal

Pebre i un polsim d'orenga

ELABORACIÓ

1. En una paella gran amb un raig d'oli, sofregiu el porro picat a foc lent. Abans que el porro agafi color, afegiu-hi els xampinyons tallats a daus, l'all picat, la botifarra esmicolada i l'orenga, apugeu el foc i sacsegeu la paella fins que estigui tot cuit, uns cinc minuts. Els xampinyons han de perdre l'aigua.
2. Saleu i aboqueu-hi les mongetes cuites. Afegiu-hi oli i salteu el conjunt, a foc mig, fins que les mongetes es torrin.
3. Per acabar, afegiu-hi el pebre i un polsim dl'orenga.

OBSERVACIONS

Si voleu que els llegums secs coguin ràpidament, poseu dues culleradetes de sal o una culleradeta de bicarbonat per cada litre d'aigua i en la meitat de temps ja estaran llestes. L'inconvenient és que la sal i el bicarbonat en modifiquen el gust i la textura.

Els llegums secs es poden conservar durant molt de temps si es guarden correctament en un espai sense llum i ventilat. Si els llegums són cuits es poden congelar i disposareu per altres dies.

CARNS

Conill amb làmines de patata, tomàquet i ceba al forn

Per 8cadires

0,99€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

1 conill petit sencer trossejat
4 patates petites
4 tomàquets mitjans
2 cebes mitjanes
Oli d'oliva verge
Sal i pebre
Farigola i romaní

ELABORACIÓ

1. Mentre escalfeu el forn a 180 ºC, talleu les patates, la ceba i el tomàquet en llenques primes i col·loqueu-les en una safata. Afegiu-hi 4 cullerades d'oli d'oliva, sal i pebre. Tapeu-la amb paper d'alumini i deixeu-la al forn durant 20-30 minuts.
2. Talleu el conill a trossos i salpebreu-lo. En una paella calenta amb una mica d'oli d'oliva, marqueu el conill per tots els costats.
3. Un cop cuites les verdures, retireu el paper d'alumini i col·loqueu el conill.
4. Afegiu-hi la farigola i el romaní i dues cullerades soperes d'oli d'oliva.
5. Poseu al forn a 180ºC durant 7 minuts.

OBSERVACIONS

Podeu utilitzar altres carns, com pollastre o gall dindi. Aquesta preparació també es pot fer a la cassola.

Podeu acompanyar aquest plat amb una amanida verda per aconseguir un menú equilibrat i molt nutritiu.

Ronyons de porc i pebrots verds amb mostassa

Per Jean Louis Neichel

0,61€/PERS.

ELABORACIÓ

1. Obriu els ronyons i traieu-ne el greix interior. Talleu-los a trossos grans i deixeu-los reposar un parell d'hores en aigua amb vinagre.
2. En una paella, sofregiu la ceba, l'all, els pebrots verds, el carbassó tallat a daus i els xampinyons laminats. Salteu-ho tot 10 minuts i afegiu-hi el tomàquet tallat a daus.
3. Un cop reduït, afegiu-hi el brou i la mostassa.
4. Salpebreu els ronyons i, en una altra paella, a foc molt fort, salteu-los durant un parell de minuts. Traieu el líquid que deixaran anar.
5. Afegiu els ronyons a la salsa anterior i deixeu que es cogui tot plegat durant uns minuts.
6. Acompanyeu aquest plat amb un flamet d'arròs.

OBSERVACIONS

És necessari deixar en remull els ronyons, per tal d'eliminar la seva olor característica, i sotmetre'ls a una precocció. En treure'ls de l'aigua amb vinagre, és necessari rentar-los i deixar-los en un colador perquè perdin tota l'aigua.

INGREDIENTS (4 pers.)

300 g de ronyons de porc
2 pebrots verds petits
1 carbassó
½ ceba
1 tomàquet
8 xampinyons
2 gra d'all
2 c. s. de mostassa
¼ de got de brou concentrat
Oli d'oliva verge
Sal i pebre

Les vísceres aporten proteïnes i una gran quantitat de ferro i vitamines. A més, acostumen a ser molt econòmiques.

Canelons de verduretes, pernil i salsa bolonyesa

Per Jean Louis Neichel

0,93€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

8 làmines de canelons
8 talls grans de pernil dolç gruixuts
200 g de carn picada
10 c. s. de tomàquet sofregit
1 ceba
½ got de pèsols
¼ de carbassó
½ pastanaga
4 xampinyons
¼ de porro
½ gra d'all
½ api petit
Oli d'oliva verge i sal
4 c. s. de formatge ratllat

Animeu-vos a cuinar amb els més petits; aquesta preparació pot ser molt entretinguda i ells poden proposar els vegetals que vulguin fer servir.

ELABORACIÓ

1. Per fer la salsa bolonyesa, talleu i sofregiu mitja ceba i el tomàquet. A continuació, afegiu la carn picada. Reserveu-ho.
2. Coeu les làmines de pasta per a canelons i deixeu que es refredin.
3. Talleu i sofregiu el porro, mitja ceba, l'all, l'api, el carbassó, la pastanaga i els xampinyons.
4. Estireu els talls de pernil dolç i aboqueu el farcit de verdures. Un a un, enrotlleu-los i, després, poseu-los al damunt de la pasta de caneló i torneu a enrotllar-los.
5. Col·loqueu els canelons en una safata amb una mica d'oli.
6. Al final, afegiu els pèsols un cop cuits a la salsa bolonyesa i poseu-ne una mica per damunt dels canelons. Acabeu amb el formatge ratllat per sobre.
7. Fiqueu els canelons al forn perquè es gratinin.

OBSERVACIONS

Aquesta preparació és molt ben acceptada pels nens i nenes. Una alternativa més senzilla i, a la vegada, més econòmica és utilitzar una salsa de tomàquet i ceba en comptes de la salsa amb carn picada.

Conill amb bolets i arròs integral

Per Jean Louis Neichel

0,85€/PERS.

ELABORACIÓ

1. Deixeu l'arròs integral en remull la nit anterior. Coeu-lo amb aigua, sal i llorer.
2. Feu un sofregit amb l'all, la ceba, el porro i els pebrots. A continuació, afegiu-hi la botifarra esparracada.
3. En una altra paella, salteu el conill, el fetge, els ronyons i les gírgoles fins que adquireixin color de rostit.
4. En una cassola, ajunteu l'arròs amb els sofregits de botifarra i de conill. Afegiu-hi el brou i deixeu-ho coure durant 20 minuts. Podeu afegir-hi més brou si fes falta.
5. Afegiu-hi un raig d'oli per sobre.

OBSERVACIONS

Per aconseguir una textura més cremosa, com de *risotto*, podeu afegir-hi formatge ratllat. També podeu fer servir qualsevol tipus de bolet sec per donar-li més sabor.

INGREDIENTS (4 pers.)

150 g d'arròs integral sec
60 g de botifarra
200 g de conill trossejat
200 g de fetge i ronyons de conill
1 ceba i ½ porro
1 pebrot verd
0,5 l de brou
100 g de gírgoles fresques
Oli d'oliva verge
Sal, pebre, llorer i all

L'arròs integral, com qualsevol altre cereal integral, té una major quantitat de fibra i vitamines del tipus B, nutrients que es perden en refinar-lo. Feu servir cereals integrals sempre que pugueu!

Mandonguilles de pollastre amb sípia i nap

Per Jean Louis Neichel

1€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

PER LES MANDONGUILLES:

1 pit de pollastre picat
1 botifarra
1 ceba i 8 xampinyons
1 ou i 100 ml de llet
1 llesca de pa de pagès
1 gra d'all i julivert

PER LA SALSA:

1 sípia
60 g de cigrons cuits
1 ceba i ¼ d'api
2 pebrots verds i ½ vermell
2 tomàquets grans
1 nap i ½ pastanaga
0,5 l de brou de pollastre
20 ml de vi blanc
Oli d'oliva verge
Sal, pebre, llorer i farigola

Aquest plat pot ser un magnífic plat únic. Acompanyeu-lo amb una mica de pa, aigua, i una peça de fruita de postres.

ELABORACIÓ

1. Salteu l'all en una paella. A part, remulleu el pa amb una mica de llet.
2. En un bol, mescleu el pollastre picat, la botifarra trinxada, la ceba, els xampinyons ben picats, l'ou, l'all saltat, el julivert i el pa remullat. Salpebreu.
3. Feu les mandonguilles i enfarineu-les. A continuació, sofregiu-les amb poc oli.
4. En una altra paella, salteu la ceba, la pastanaga, l'api, els tomaquets, els pebrots, el nap i el vi. Deixeu que cogui un minuts afegir i afegiu les sípies a trossos. Després afegiu-hi el brou. Deixeu-ho coure lentament.
5. Un cop cuit, ajunteu les mandonguilles amb les sípies, afegiu-hi els cigrons cuits i deixeu-ho coure durant 15 minuts a foc lent.

OBSERVACIONS

En comptes de comprar, l'api, la pastanaga i el nap per separat, podeu fer servir les safates de verdura per al caldo, que tenen una mica de tot i poden resultar més econòmiques.

OUS

Sopa d'ou amb bolets i cacauets

Per Carme Ruscalleda

0,47€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

1 porro petit
1 safata de xampinyons (o una altra varietat de bolet)
0,5 l d'aigua
2 grapats de cacauets
1 llesca fina de pa
10 fulles de julivert
1 gra d'all
4 ous
Oli d'oliva verge
Sal i pebre blanc

L'ou és un aliment molt nutritiu a la vegada que econòmic que podeu incorporar a la vostra alimentació entre 3 i 4 cops per setmana.

ELABORACIÓ

1. Sofregiu el porro picat molt fi en una olleta amb oli, uns 3 minuts.
2. Afegiu-hi els xampinyons tallats a trossos mitjans i sofregiu-los 3 minuts. Salpebreu.
3. Incorporeu-hi l'aigua bullint i deixeu-ho coure 5 minuts.
4. Aparteu l'olla del foc i tritureu-ho tot amb un braç elèctric, afegint-hi més oli. Procureu no triturar-ho en excés i no ho coleu. Afineu el punt de sal i pebre.
5. Poseu oli en una paella, enrossiu la llesca de pa tallada a dauets amb all i julivert picats, aparteu-ho del foc i afegiu-hi els cacauets tallats a trossos. Reserveu-ho.
6. Poseu un rovell d'ou a cada bol. Cobriu-lo amb la sopa calenta i, per sobre, els crostons.

OBSERVACIONS

Per aprofitar al màxim tots els ingredients, podeu elaborar unes merengues amb les clares sobrants d'aquest plat. Únicament haureu d'afegir-hi sucre i obtindreu uns dolços boníssims.

Suflé de pa, ou dolç i panses

Per Carme Ruscalleda

0,31€/PERS.

ELABORACIÓ

1. Poseu les llesques de pa en un bol ample.
2. Feu bullir la llet amb canyella i un xic de ratlladura de taronja. Aboqueu-la sobre el pa; en pocs minuts quedarà remullat i perfumat.
3. Munteu els ous amb una batedora de barnilles, juntament amb el sucre i el licor; la barreja ha d'adquirir una textura ferma.
4. Agafeu motllos individuals. Pinteu-los amb oli i empolseu-los amb sucre morè.
5. Ompliu els motllos "per pisos": el pa, l'ou amb sucre, les panses i les fulletes. Empolseu la part superior amb un xic de sucre morè.
6. Preescalfeu el forn a 210 ºC, introduïu-hi els motllos i deixeu-los coure durant 12 minuts sense obrir, per aconseguir el suflé. Serviu-los immediatament.

OBSERVACIONS

Aquestes postres, són com les torrades de Santa Teresa, però amb menys greix, ja que no estan fregides i, per tant, no deixen anar oli.

INGREDIENTS (4 pers.)

4 llesques fines de pa, seques (60 g)
1,5 gots de llet
Ratlladura de taronja
4 ous
2 c. s. de sucre
2 grapats de panses (sense pinyol)
1 c. p. de fulles de farigola
1 c. s. de licor
Un polsim de canyella
Oli d'oliva verge
Sucre morè o blanc

Hi ha ous de diferent mida i color, tots ells però tenen propietats nutricionals molt semblants. La diferencia del color depèn de la raça de la gallina.

Puré de llenties amb ou i cansalada

Per Carme Ruscalleda

0,39€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

1 ceba gran
150 g de llenties pardines crues
2 l. d'aigua
50 g de cansalada tallada fina
1 pera
4 ous
Oli d'oliva verge
20 fulles de julivert amb la tija fina
Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Poseu l'oli en una olla i, quan estigui calent, tireu-hi la ceba picada fina i deixeu-la sofregir durant 15 minuts.
2. Afegiu-hi llenties, aigua mineral calenta, saleu i deixeu-ho a foc lent durant 40 minuts. Tritureu-ho molt fi, coleu-ho i reserveu el puré.
3. Salteu la cansalada sense oli; sofregiu-la fins que quedi rosseta. Reserveu-la.
4. Peleu i talleu la pera a daus. Salteu-los amb oli, 30 segons, i reserveu-los.
5. Bulliu els ous durant 9 minuts, talleu-los a daus regulars i reserveu-los.
6. Fregiu les fulles de julivert fins que cruixin, sequeu-les sobre paper de cuina i reserveu-les.
7. Serviu el puré calent en plats fondos i, per damunt, escampeu els ingredients reservats.

OBSERVACIONS

Aquesta sopa de textura espessa és molt saborosa i rica en nutrients.

Recordeu que al frigorífic, els ous es poden mantenir en bones condicions fins a la data de consum preferent.

Croquetes d'ou i remolatxa

Per Carme Ruscalleda

0,68€/PERS.

ELABORACIÓ

1. En una cassola, sofregiu el porro picat molt fi, a foc lent. Ha de quedar cuit i poc daurat.
2. Tritureu tot junt la llet, la farina, la fècula de blat moro, la remolatxa (cuita amb pell uns 60 minuts i triturada) i el formatge. Afegiu-ho al sofregit. Feu-ho coure a foc mitjà sense parar de remenar, fins que faci bombolles. Després, salpebreu i afegiu els ous durs tallats a daus petits. Continueu remenant durant 1 minut.
3. Aboqueu-ho en un safata perquè es refredi i protegiu-ho amb film transparent.
4. Feu croquetes d'uns 20 grams, passeu-les per farina de blat, després per clara d'ou i finalment pel pa ratllat. Reserveu-les a la nevera.
5. Amb l'oli ben calent, fregiu-les fins que quedin rosses, sequeu-les sobre paper de cuina i serviu-les.

OBSERVACIONS

Són croquetes nutritives, divertides i sorprenents pel seu color fúcsia. Podeu fer-ne de color blau-lilós, substituint la remolatxa per patata violeta cuita amb pell durant 25 minuts i substituint el formatge ratllat per formatge blau.

INGREDIENTS (4 pers.)

PER A LES CROQUETES:

1 porro petit
4 ous
2 gots de llet
4 c. s. de farina de blat
4 c. s. rases de fècula de blat moro
1 remolatxa mitjana
4 c. s. de formatge ratllat
Oli d'oliva verge
Sal i pebre blanc

PER A L'ARREBOSSAT:

Farina de blat
2 ous
Pa ratllat
Oli d'oliva verge

Recordeu que no cal rentar els ous. Rentar-los pot facilitar la contaminació dels aliments que preparem.

Ou escalfat sobre una sopa d'all i herbes

Per Carme Ruscalleda

0,25€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

1 ceba mitjana
4 grans d'all
2,5 l d'aigua
4 llesques de pa integral torrades
4 ous
1 c. s. de vinagre
Oli d'oliva verge, sal i pebre
1 branqueta de farigola seca
½ fulla de llorer sec
Julivert fresc
6 c. s. de formatge ratllat (opcional)

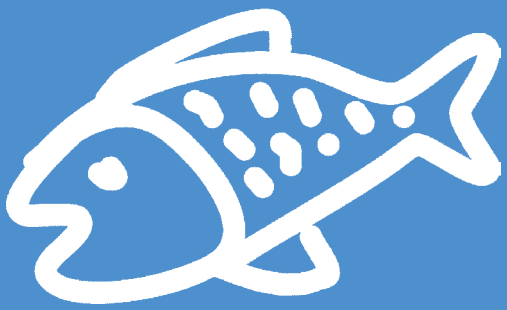
L'ou és un aliment amb proteïnes d'excel·lent qualitat, així com de vitamines (A, B2, B12, D i E) i minerals (fòsfor, ferro i zinc).

ELABORACIÓ

1. Sofregiu la ceba picada fina en una olla amb oli fins que es dauri. Afegiu-hi els alls a làmines fines i sofregiu-los 30 segons. Incorporeu-hi les herbes seques, 1 litre d'aigua calenta i salpebreu. Espereu que arrenqui el bull i deixeu-ho a foc suau durant 5 minuts. A continuació retireu les fulles, tritureu-ho tot i coleu-ho. Reserveu-ho tapat.
2. Prepareu els ous. Ompliu una cassola amb 1,5 litres d'aigua, amb el vinagre i la sal. Quan bulli, abaixeu el foc, remeneu per crear una corrent circular i tireu-hi delicadament els ous, sense la closca, d'un en un. Espereu 2,5 minuts. Retireu-los amb cura, retalleu els serrells i reserveu-los.
3. En un plat fons, poseu la torrada amb oli. Afegiu-hi la sopa, l'ou escalfat i el formatge, a més d'una fulleta de julivert fregida.

OBSERVACIONS

Podeu elaborar sopes diferents substituint la ceba, per carbassa, carbassó, pebrot vermell, patata... Seguint sempre la tècnica de la recepta i tallant el producte ben fi, per agilitzar el temps de cocció i gaudir del màxim sabor de cada producte.



PEIXOS

Bunyols de bacallà

Per Nandu Jubany

0,89€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

250 g de bacallà esqueixat dessalat
1 patata mitjana
100 ml d'aigua de cocció
2 ous
5 c. s. de farina
2 c. s. de llard
2 c. s. de mantega
1 gra d'all
Oli d'oliva verge i sal
Julivert

El peix és un aliment d'una qualitat nutricional excel·lent, ric en proteïnes i amb menys quantitat de greix que la carn. Mengeu productes del mar dos o tres cops per setmana.

ELABORACIÓ

1. Bulliu la patata pelada i tallada a daus. Un cop cuites, incorporeu-hi el bacallà esqueixat.
2. Barregeu-ho tot i, quan el bacallà quedi submergit al fons de la cassola, apagueu el foc. Traieu i escorreu el bacallà i la patata. Reserveu l'aigua de cocció.
3. Afegiu la mantega i el llard a l'aigua reservada i escalfeu-ho fins que es fonguin, vigilant que no bulli l'aigua.
4. Apugeu el foc, afegiu-hi la farina i remeneu-ho bé fins a aconseguir una bona massa, procurant que la farina quedi cuita. Deixeu-ho refredar.
5. Afegiu-hi els ous d'un en un. Després, l'all i el julivert picat, la patata i el bacallà. Rectifiqueu-ho de sal.
6. Feu boles de massa amb l'ajuda de dues culleretes i fregiu-les, fins que s'enrosseixin.

OBSERVACIONS

Una altra manera de presentar els bunyols seria en un plat guarnit amb una blonda i punxats amb broquetes.

Tallarines de calamars amb verdures i formatge

Per Nandu Jubany

1€/PERS.

ELABORACIÓ

1. Netegeu i obriu els calamars. Talleu-los en làmines fines, imitant la forma de les tallarines. En un una paella o un wok ben calent, saltegeu els calamars amb unes gotetes d'oli.
2. A part, saltegeu amb oli molt calent les verdures tallades a tires, per tal que també semblin tallarines.
3. Afegiu-hi els calamars i unes gotes de salsa de soja, tasteu-ho, i si cal, rectifiqueu-ho de sal.
4. Barregeu-hi els cirerols partits per la meitat.
5. A continuació, prepareu un oli amb fines herbes triturant amb una batedora l'alfàbrega i el julivert. Coleu-lo.
6. Barregeu aquest oli amb el formatge tallat a dauets.

OBSERVACIONS

A l'hora de servir, poseu els dauets de formatge per damunt dels calamars i les verdures. Donarà un aspecte deliciós al plat i en ressaltarà el sabor.

INGREDIENTS (4 pers.)

2 calamars
1 pastanaga gran
1 carbassó petit
1 ceba tendra mitjana
1 safata de cirerols (cherry)
100 g de formatge fresc
1 c. s. de julivert
1 c. s. d'alfàbrega
Oli d'oliva suau
2 c. s. de salsa de soja

Hi ha moltes maneres de cuinar els productes del mar: guisats, a la graella, al vapor o a la papillota. Fregir-los també és una bona opció, tot i que no l'única.

Lluç a la truita i pa amb tomàquet

Per Nandu Jubany

1€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

1 lluç sencer petit
6 ous
2 tomàquets ratllats
2 llesques de pa de motlle
Oli d'oliva verge i sal

ELABORACIÓ

1. Bateu els ous i afegiu-hi sal.
2. A part, coeu el lluç a la planxa i reserveu-ne la carn, traient-li la pell i les espines.
3. Talleu el pa a daus.
4. En una paella ben calenta, poseu una gota d'oli i una mica d'ou fins a aconseguir una capa ben fina.
5. Poseu uns daus de pa al centre, una cullerada de tomàquet ratllat (prèviament amanit) i el lluç esmicolat.
6. Enrotlleu la truita donant-li forma de mitja lluna.

OBSERVACIONS

Serviu-la amb unes torrades molt fines i cruixents. És un plat molt senzill que serà boníssim acompanyat d'una amanida variada, una sopa o una crema.

El peix congelat és una bona opció perquè la qualitat nutricional és excel·lent. La congelació evita la descomposició i en manté el valor nutritiu.

Molls amb escates cruixents de patates braves

Per Nandu Jubany

1€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

½ kg de molls
4 patates mitjanes pelades
6 c. s. de maionesa
2 c. s. de **quètxup**
Oli d'oliva verge, sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Talleu les patates en làmines fines i trossegeu-les amb el ganivet fins que semblin escates de peix.
2. Fregiu-les amb oli d'oliva, fins que quedin cruixents.
3. Traieu els lloms dels molls i talleu-los per la meitat. Salpebreu-los i fregiu-los en una paella pel costat de la pell fins que quedin cuits.
4. Gireu els lloms i coeu-los uns 10 segons pel costat de la carn.
5. Guardeu l'oli que quedi a la paella.
6. Per fer la salsa, barregeu el quètxup, la maionesa i l'oli que hagi sobrat de fregir el peix. Rectifiqueu-ho de sal i afegiu unes gotetes de salsa al plat.

OBSERVACIONS

Per tal d'aconseguir un impacte visual sorprenent, col·loqueu els filets de peix al plat de manera dispersa i cobriu-los amb les escates de patata. Li donarà un toc irresistible.

Tingueu en compte l'estacionalitat al comprar el peix i també les ofertes. Hi ha una gran varietat i es pot comprar producte fresc, congelat, enllaunat, salat o fumat.

Sardines en un entrepà cruixent amb maionesa

Per Nandu Jubany

1€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

16 sardines mitjanes
2 cebes mitjanes
4 tomàquets madurs
1 baguet precuita congelada
2 c. s. de maionesa
Oli d'oliva verge
Sal i pebre

El peix blau és ric en àcids grassos omega 3, molt saludables per al nostre cor! Les sardines, els seitons, les anxoves i el verat són peixos blaus econòmics i molt cardiosaludables!

ELABORACIÓ

1. Traieu les escames de les sardines i filetegeu-les.
2. Talleu la baguet a llesques molt fines.
3. En una paella, feu un sofregit amb la ceba picada i el tomàquet ratllat sense llavors.
4. Col·loqueu a sobre el pa una capa de sofregit, quatre lloms de sardina salpebrats prèviament i una culleradeta més de sofregit. Tapeu-ho amb una altra llesca de pa.
5. Torreu l'entrepà directament sobre una paella calenta, a poc a poc, fins que el pa quedi cruixent.

OBSERVACIONS

Per presentar aquest plat de manera espectacular, col·loqueu unes llàgrimes de maionesa al costat dels entrepans.

Salmorejo de taronja

Per 8Cadires

1€/PERS.

ELABORACIÓ

1. Talleu la ceba en tires fines i deixeu-la reposar durant 24 hores amb l'oli d'oliva, un polsim de sal i el vinagre.
2. Peleu les taronges i traieu la pell dels grills.
3. Poseu a bullir els ous. Un cop cuits i freds, talleu les clares a tires i esmicoleu el rovell.
4. Per presentar-ho, col·loqueu els grills de taronja al plat, i després la ceba marinada, el bacallà i la clara d'ou tallada. Afegiu-hi el rovell per sobre i, per acabar, la tonyina i una mica de l'oli utilitzat per marinar la ceba.

OBSERVACIONS

Si us agrada el pebrot vermell, també el podeu afegir, us quedarà boníssim.

INGREDIENTS (4 pers.)

8 taronges
4 cebes tendres petites
2 ous
250 g de bacallà esmicolat
1 llauna de tonyina
Oli d'oliva verge i sal
1 c. s. de vinagre

Feu servir la fruita també com a part de les preparacions i no només com a postres, aconseguireu preparacions refrescant i delicioses com aquesta, i a la vegada molt originals.

Escabetx de verat

Per 8Cadires

0,97€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

1 l d'aigua
3 c. s. de sal
4 verats
1 got de vinagre
150 ml d'aigua
Farina
1 c. c. pebre vermell dolç
5 grans d'all sense pelar
2 pastanagues
2 cebes
1 branqueta de farigola
2 fulles de llorer
Oli d'oliva verge
Sal i pebre negre

Recordeu que el peix fresc, ha d'estar net, lluent, amb la pell i els ulls ben humits i brillants, amb les ganyes de color vermell i ha de fer olor de mar.

ELABORACIÓ

1. Netegeu el peix, poseu-lo en salmorra 4 minuts. Per fer la salmorra, utilitzeu un litre d'aigua i 3 cullerades de sal.
2. Poseu bastant d'oli en una paella, enfarineu els filets de verat i, quan l'oli estigui calent, fregiu-los. Un cop cuits, col·loqueu-los en una cassola de fang.
3. A la mateixa paella on s'ha fregit el peix, sofregiu els alls sense pelar, les pastanagues tallades a tires i la ceba tallada a quarts. Deixeu que cogui una estona i afegiu-hi les herbes aromàtiques (llorer, orenga, farigola...). Remeneu-ho i afegiu-hi el pebre vermell i uns grans de pebre negre.
4. Torneu-ho a remenar i aboqueu-hi el vinagre i l'aigua. Tapeu-ho i deixeu que cogui tot junt uns 10 minuts.
5. Aboqueu tota la preparació sobre el peix. Espereu que es refredi i ja teniu l'escabetx llest!

OBSERVACIONS

És molt millor si deixeu reposar l'escabetx un parell de dies abans de consumir-lo.

FRUITES

FRUITES
FRUITES
FRUITES
FRUITES
FRUITES
FRUITES
FRUITES
FRUITES
FRUITES
FRUITES
FRUITES

Llenques de pera amb iogurt

Per 8Cadires

0,20€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

3 peres
3 unitats de iogurt natural
2 c. s. de sucre morè o blanc
1 polsim de canyella en pols

ELABORACIÓ

1. Buideu en un bol el contingut dels iogurts. Afegiu-hi la canyella i el sucre. Barregeu-ho bé fins que quedi una salsa homogènia.
2. Peleu les peres i traieu la part no comestible (les llavors). A continuació, talleu-les en làmines o trossos petits.
3. Un cop llestes, afegiu-les al bol amb el iogurt. Barregeu-ho amb cura de no trencar la pera.

OBSERVACIONS

Podeu utilitzar els mateixos envasos per servir-ho. Si ho congeleu en el mateix envàs, obtindreu un gelat de iogurt amb fruites ideal per als berenars estiuencs.

Són unes postres delicioses, lleugeres i refrescants ideals per preparar juntament amb els nens i nenes. Recordeu que cal menjar entre 2 i 3 peces de fruita al dia.

Macedònia de fruita fresca amb menta

Per 8Cadires

0,27€/PERS.

ELABORACIÓ

1. Poseu dos dits d'aigua a escalfar. Quan estigui calenta, afegiu-hi el sucre i removeu-ho fins que es dissolgui. Afegiu-hi la infusió de menta i deixeu-ho reposar durant 30 segons.
2. Prepareu les fruites. Talleu el meló, la síndria i el préssec en daus i el plàtan en rodanxes.
3. Poseu les fruites trossejades en un recipient i aboqueu-hi la infusió de menta amb sucre, que li donarà un gust fresc. Deixeu reposar la macedònia a la nevera uns 30 minuts abans de servir-la.

OBSERVACIONS

Podeu utilitzar menta fresca en comptes d'una infusió. Si opteu per la infusió, hi ha altres sabors que poden quedar molt bé.

INGREDIENTS (4 pers.)

1 tallada de meló
1 tallada de síndria
1 préssec
2 plàtans
2 dits d'un got d'aigua
2 c. s. de sucre
Una infusió de menta

Les macedònies són preparacions ideals per aprofitar trossos de fruita que han quedat a la nevera o peces que estan massa madures. A més de riquíssimes són molt ben acceptades per tota la família.

Pastís alsacià de poma amb canyella

Per Jean Louis Neichel

0,53€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

4 pomes verdes
25 c. s. de farina (250 g)
½ paquet de mantega (125 g)
15 c. s. de sucre (150 g)
1 sobre de sucre de vainilla
100 ml d'aigua
3 ous
Un polsim de sal
Un polsim de canyella
150 ml de crema de llet

Els pastissos, encara que siguin casolans, han de consumir-se amb moderació. Fer servir fruita fresca és una gran idea per donar-los dolçor.

ELABORACIÓ

1. Per fer la pasta brisa, mescleu la farina amb un rovell d'ou, la mantega amb textura de pomada, la meitat del sucre, un polsim de sal i l'aigua freda. Deixeu reposar la massa dins de la nevera.
2. Poseu mantega en un motllo per a pastissos d'uns 30 centímetres de diàmetre. Poseu la pasta brisa al damunt i feu-hi marques amb una forquilla. Deixeu reposar la massa novament a la nevera, durant una hora.
3. Peleu i talleu les pomes a trossos i col·loqueu-les sobre la massa. Poseu el pastís al forn a 210 ºC durant 30 minuts.
4. Un cop passat aquest temps, traieu el pastís i repartiu flam líquid per damunt de les pomes. Torneu a posar el pastís al forn a 180 ºC durant 15 minuts, fins que el flam estigui fet.
5. Per fer el flam, mescleu amb una batedora l'altra meitat del sucre, dos ous, el sucre de vainilla, la crema de llet i la canyella en pols.

OBSERVACIONS

Decoreu el pastís alsacià amb làmines d'ametlla per donar-li un toc especial. Acompanyeu el pastís amb una mica de nata muntada: estarà boníssim!

CONSERVES

Sopa freda de cigrons amb mongetes tendres

Per Fundació Alícia

0,24€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

½ pot de cigrons (200 g)

1 got gran d'aigua

1 pot de mongetes tendres (220 g)

Oli d'oliva verge i sal

Vinagre i pebre negre mòlt

Els llegums combinats amb cereals poden ser un excel·lent plat únic. A més, són molt econòmics durant tot l'any.

ELABORACIÓ

1. Escorreu i tritureu els cigrons amb aigua freda i un raig d'oli. Poseu-ho a punt de sal, pebre i vinagre. Guardeu-ho a la nevera.
2. Escorreu les mongetes tendres i talleu-les a trossets.
3. Serviu la sopa de cigrons ben freda en un plat i repartiu pel damunt la verdura trossejada.
4. Si voleu, amaniu-ho amb més oli, vinagre i sal.

OBSERVACIONS

Podeu variar el tipus de llegums per llenties o mongetes. Per aconseguir una sopa més fina podeu passar-la per un colador.

Pizza casolana amb conserves

Per Fundació Alícia

0,49€/PERS.

ELABORACIÓ

1. Torreu les llesques de pa de pagès i reserveu-les.
2. Escorreu les verdures i talleu-les a trossos.
3. Escorreu l'oli de la tonyina i esmicoleu-la una mica amb una forquilla.
4. Aboqueu el tomàquet sobre la llesca i escampeu-lo amb l'ajuda d'una cullera.
5. Repartiu les verdures i la tonyina esmicolada per damunt de les llesques de pa.
6. Escampeu el formatge ratllat i un polsim d'orenga per sobre, amb un rajolí d'oli d'oliva.
7. Poseu les llesques al forn a 170 ºC, fins que es desfaci i gratini el formatge.

OBSERVACIONS

Podeu substituir el pa per qualsevol altre base de pa (coques mexicanes, pa de pita...).

INGREDIENTS (4 pers.)

4 llesques de pa de pagès

8 cullerades de tomàquet sofregit

2 llaunes de tonyina o sardines en conserva

Verdures en conserva (espàrrecs, xampinyons, pebrot escalivat...)

½ paquet de formatge ratllat

Oli d'oliva verge

Sal i orenga

Aquesta original preparació és molt completa, ja que utilitza diversos aliments i pot convertir-se en un fantàstic plat únic.

Hamburguesa de sardina

Per Fundació Alícia

0,59€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

4 llaunes de sardines en oli
½ ceba
1 ou sencer
Un polsim de farina
Oli d'oliva verge i sal

ELABORACIÓ

1. Obriu les llaunes de sardines i poseu-les a escórrer.
2. Piqueu la ceba.
3. Bateu l'ou.
4. Desfeu amb una forquilla les sardines i afegiu-hi la resta d'ingredients. Formeu les hamburgueses amb les mans o amb l'ajuda d'un motlle circular.
5. Daureu-les pels dos cantons en una paella amb un fil d'oli a foc mitjà.

OBSERVACIONS

Podeu condimentar l'hamburguesa amb espècies (julivert picat, comí, orenga...) i servir-la amb una amanida, llegums cuits o en un entrepà.

Les hamburgueses de peix són una alternativa saborosa i econòmica a les típiques hamburgueses de carn. Prepareu-les a la planxa o al forn. Quedaran bonissimes!

Amanida de llegums amb tonyina

Per Fundació Alícia

0,40€/PERS.

ELABORACIÓ

1. Escorreu i renteu els llegums. Reserveu-los.
2. Obriu la conserva de tonyina, escorreu l'oli i poseu-lo en un bol.
3. Barregeu dues o tres cullerades de tomàquet triturat amb l'oli de la conserva i amaniu-ho amb sal, pebre i unes gotes de vinagre.
4. Renteu i talleu a trossets la verdura.
5. Barregeu els llegums, la verdura trinxada i la tonyina, i amaniu-ho amb la salsa de tomàquet.

OBSERVACIONS

En cas que tingueu llegums secs, si són llenties, coeu-les a foc lent en un cassó amb aigua abundant de 45 a 60 minuts. Si són mongetes o cigrons, cobriu-los amb aigua freda tota una nit i després coeu-los lentament, partint d'aigua freda, de 45 a 90 minuts, depenent del tipus.

INGREDIENTS (4 pers.)

1 pot gran de llegum (600 g si son cuites o 240 si son secs)

1 llauna de tonyina

1 ceba

1 pebrot vermell petit

3 c. s. de tomàquet triturat

Sal, pebre i vinagre

Aquest és un plat rodó per l'excel·lent combinació de ingredients. Recordeu que podeu fer servir qualsevol tipus de llegum.

Suquet de patates amb pèsols

Per Fundació Alícia

0,74€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

4 patates mitjanes

2 c. s. de sofregit de tomàquet

0,5 l de brou de pollastre o de verdures

8 tires de pebrot escalivat en conserva

1 llauna petita de pèsols en conserva

Un polsim de pebre vermell dolç

Oli d'oliva verge

Sal i pebre

Aquest plat és una magnífica manera de fer servir les conserves que estan amagades al rebost. Feu servir les conserves per crear plats deliciosos i originals.

ELABORACIÓ

1. Escorreu el pebrot i els pèsols.
2. Talleu el pebrot a trossets petits.
3. Peleu i talleu a daus les patates.
4. Coeu una mica les patates en un cassó amb un raig d'oli.
5. Afegiu-hi el tomàquet sofregit, els pebrot i els pèsols. Remeneu-ho.
6. Deixeu-ho sofregir tot plegat uns minuts.
7. Poseu-ho a punt de pebre vermell, sal i pebre negre.
8. Mulleu-ho amb el brou i coeu-ho fins que les patates estiguin cuites.
9. Serviu-ho calent.

OBSERVACIONS

Per enriquir aquest plat, podeu afegir fruita seca trinxada al guisat.

Crema catalana amb fruites

Per Fundació Alícia

0,68€/PERS.

ELABORACIÓ

1. Escalfeu l'aigua necessària per poder fer un got de llet amb la llet en pols (mireu les indicacions de l'envàs, però la proporció és d'unes dues cullerades soperes de llet en pols per un got d'aigua).
2. Barregeu-ho bé i reserveu-ho.
3. Feu la crema catalana segons s'indiqui en el sobre, aprofitant la llet reconstituïda. Reserveu-la.
4. Escorreu la pinya de l'almívar i poseu-la en un plat.
5. Repartiu la crema pel damunt .
6. Talleu la fruita fresca a trossos i disposeu-la per sobre.

OBSERVACIONS

Si ho feu amb llet sencera, heu de mirar les indicacions respecte a la quantitat de llet per preparat de crema en pols.

INGREDIENTS (4 pers.)

1 sobre de preparat de crema catalana

Llet en pols

Fruita fresca (poma, pera)

1 pot de pinya en almívar

Aigua

Són unes postres delicioses i completes, riques en calci de la llet i en fibra de la fruita, que podeu fer durant tot l'any.

Hummus

Per 8Cadires

0,22€/PERS.

INGREDIENTS (4 pers.)

1 pot de cigrons cuits (400 g)
2 c. s. de tahina (pasta de sèsam)
Aigua
1 gra d'all i sal
1 c. p. de comí
Suc de mitja llimona
Oli d'oliva verge i sal
Pebre vermell dolç

És una preparació ideal per acompanyar amb una mica de pa torrat i amb verdures crues, com ara pastanaga i api tallats a tires. A més, el podeu fer servir com a farciment per a entrepans.

ELABORACIÓ

1. Passeu els cigrons per aigua freda.
2. Poseu-los dins d'un pot i afegiu-hi la tahina, el suc de llimona, el comí i el gra d'all.
3. Tritureu la barreja i afegiu-hi, a poc a poc, una mica d'aigua.
4. Poseu l'hummus en un bol i decoreu-lo amb una mica de pebre vermell dolç i oli d'oliva.

OBSERVACIONS

Podeu preparar l'hummus encara que no tingueu tahina. Si teniu llavors de sèsam, també les podeu fer servir.