



Diputació
Barcelona

Receptes de primavera



© Diputació de Barcelona

Coordinació

Direcció de Comunicació. Diputació de Barcelona

Revisió i coordinació tècnica

Unitat de Promoció de la Salut. Servei de Salut Pública. Diputació de Barcelona

Elaboració del continguts

Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica (CESNID) adscrit a la Universitat de Barcelona.

Presentació

És important que l'acte d'alimentar-nos sigui equilibrat i variat, de tal manera, que ens aporti tots els elements que són necessaris per a la nostra supervivència: proteïnes, vitamines, minerals, hidrats de carboni....

Els avenços que ha experimentat la indústria alimentària fa que tot l'any puguem disposar d'una gran varietat d'aliments, no com antany, que molts aliments tan sols podien arribar a la taula per un període molt breu de temps. Tot i així, la utilització de productes frescos de temporada té una sèrie d'avantatges:

- Un millor preu dels productes.
- Una millor qualitat, ja que el consum dels aliments es produeix quan són més frescos, per tant, se'n pot treure un major profit de les seves propietats, obtenint tot el seu valor nutritiu, a la vegada que tenen una millor olor, sabor i textura.
- És més ecològic, ja que respecta el cicle natural i la zona de producció dels aliments, evitant la sobreexplotació del sòl. També es necessita menys manipulació, transport i emmagatzematge, cosa que redueix el cost energètic, per tant, la contaminació.
- Permet respectar aspectes culturals i festius del nostre entorn.

Per tot això, us presentem aquests receptaris de temporada, un per a cada estació: hivern, primavera, estiu i tardor, que esperem us siguin útils.

Dolores Gómez Fernández

Presidenta delegada de l'Àrea de Salut Pública i Consum

Índex

Introducció	4
Primers plats	7
Motlle d'arrels	8
Carbassons macerats	9
Amanida multicolor	10
Amanida de raves	11
Faves tendres saltades	12
Carxofes escabetxades	13
Bledes amb salsa d'espècies	14
Sopa freda d'espàrrecs.....	15
Sopa de llenties amb pinya	16
Fals paté de mongetes de color i nous.....	17
Amanida de mongetes de confit i feta	18
Tallarines amb espàrrecs i olives negres.....	19
Espaguetis primavera	20
Amanida tropical d'arròs llarg.....	21
Tomàquets farcits d'arròs	22
Puré de patata amb herbes	23
Patata al forn farcida.....	24
Segons plats	25
Conill amb pèsols i carxofes.....	26
Cassola de pollastre i faves tendres	27
Filets de gall dindi amb salsa de pinya	28
Filet de porc amb salsa de pebrot vermell.....	29
Musclos gratinats amb verdura	30
Pastís de bacallà i patates	31
Llobarro al forn amb fonoll.....	32
Sardines a la taronja	33
Truita de bledes i parmesà	34
Ous al forn	35
Rotlles de truita	36
Remenat de pebrots de colors.....	37

Postres	38
Fruita gratinada	39
Sopa de fruites del bosc.....	40
Amanida de fruites	41
Papillota de plàtan	42
Gratinat de cireres.....	43
Gelat de limona	44

Introducció

L'alimentació ens proporciona els nutrients necessaris per satisfer els requeriments de l'organisme. Per a un creixement adequat, per al manteniment d'un òptim estat de salut i per poder desenvolupar les diferents activitats de la vida quotidiana, cal una alimentació saludable, és a dir, una alimentació que sigui:

- **Suficient:** que proporcioni la quantitat d'energia que l'organisme requereix en cada etapa de la vida i situació fisiològica, sense afavorir el sobrepès o situacions de pes baix.
- **Equilibrada:** és a dir, que en el subministrament d'aquesta energia hi contribueixin, en proporcions adequades, els hidrats de carboni (50-55 %), els greixos (30-35 %) i les proteïnes (12-15 %).
- **Variada:** que els nutrients procedeixin d'aliments variats, preparats amb diversitat de tècniques culinàries, ja que no hi ha cap aliment capaç de proporcionar tots els nutrients que requereix l'organisme, en especial els minoritaris (minerals i vitamines).
- **Satisfactòria:** perquè l'acte de menjar no és sols un procés nutritiu, sinó que és una font de plaer, relacions afectives, identificació social, etc.

Per gaudir d'un bon estat de salut és important triar bé els aliments que constitueixen la dieta diària, i per facilitar-ho vegeu la piràmide de l'alimentació saludable:



Els aliments de la base de la piràmide són els que han de constituir el pilar de l'alimentació diària, i en ordre ascendent es troben els aliments que han d'aparèixer amb menys freqüència a l'alimentació habitual. A la piràmide, també s'hi indiquen de forma aproximada les racions diàries recomanades de cada grup d'aliments. Cada ració equival (en net i cru) al gramatge i les mesures casolanes següents:

Pa, arròs, pasta, patates	<ul style="list-style-type: none"> — 3-4 llesques de pa o un panet (40-60 g) — 1 plat normal d'arròs o pasta (60-80 g crus) — 1 patata gran o 2 petites (150-200 g)
Verdures i hortalisses	<ul style="list-style-type: none"> — 1 plat d'amanida o verdura cuita (150-200 g) — 2 pastanagues, 1 tomàquet gran,...
Fruïtes	<ul style="list-style-type: none"> — 1 peça mitjana de fruita: pera, poma, préssec, taronja, plàtan, etc. (120-200 g) — 2-3 mandarines — 3-4 albercocs — 1 tassa de maduixes, raim, cireres — 2 talls de meló
Làctics	<ul style="list-style-type: none"> — 200-250 ml llet (1 tassa) — 2 iogurts — 2-3 talls de formatge curat (40-60 g) — 80-125 g formatge fresc (1 porció individual)
Aliments proteïcs	<ul style="list-style-type: none"> — 1 filet petit de carn (100-125 g) — 1/4 de pollastre o conill — 1 filet de peix (125-150 g) — 1-2 ous — 1 plat de llegums (60-80 g crus) — 1 grapat o ració individual de fruits secs (20-30g)
Oli d'oliva	<ul style="list-style-type: none"> — 1 cullerada sopera (10 ml)
Aigua de beguda	<ul style="list-style-type: none"> — 1 vas (200 ml)

Així doncs, una alimentació adequada és aquella que proporciona, diàriament, de quatre a sis racions d'aliments que són font d'hidrats de carboni, com els cereals i derivats (pa, pasta, arròs, cereals d'esmorzar...) i les patates, ja que constitueixen la principal font d'energia. Les cinc racions al dia de fruites i hortalisses ens aporten bàsicament vitamina C, provitamina A, fibra i components minoritaris beneficiosos per a la salut. Es necessiten de dues a quatre racions al dia de lactis (llet, formatge, iogurt...) per garantir l'aportació de calci. La carn, el peix, els ous i els llegums són fonts de proteïnes, ferro, zinc i vitamines del grup B, i en necessitem dues racions al dia.

També és aconsellable afavorir l'adopció d'hàbits alimentaris estructurats. Es recomana que els aliments es distribueixin en uns cinc àpats al dia, és a dir, esmorzar, refrigeri a mig matí, dinar, berenar i sopar.

L'esmorzar i el refrigeri de mig matí han d'incloure cereals (pa, cereals d'esmorzar, galetes, etc.), lactis (llet, iogurt, formatge) i fruita (fruita fresca i, ocasionalment, suc).

El dinar i el sopar han de ser àpats complementaris, i s'ha d'evitar la repetició d'aliments i preparacions, la qual cosa es pot aconseguir escollint entre els diferents aliments inclosos en cadascun dels grups. Així, a tall d'exemple, en els primers plats es poden alternar els llegums, l'arròs, la pasta, les patates... En les segons, els diferents tipus de carns (blanques i vermelles) amb el peix i els ous. Per postres és ideal prendre fruita, i millor si és de temporada. Es procurarà que l'últim àpat del dia sigui més lleuger, amb aliments més fàcils de digerir i tècniques culinàries que requereixin menys greix.

Un exemple pràctic de l'alimentació d'un dia utilitzant les receptes d'estiu seria:

Esmorzar	Cafè amb llet i torrades amb formatge
Refrigeri (mig matí)	1 tassa de cireres
Dinar	Crema freda de patata i pera
	Amanida de pollastre al curri
	Copa de meló
Berenar	logurt amb galetes
Sopar	Amanida d'arròs integral
	Ous farcits amb sardina
	Síndria amb salsa de maduixots

Finalment, cal recordar que l'alimentació és un component de l'estil de vida i, per aconseguir que aquest sigui més saludable, també és important:

- Escollir, sempre que sigui possible, l'oli d'oliva, tant per cuinar com per amanir.
- Incorporar una àmplia varietat d'aliments a l'alimentació diària i setmanal, prioritzant els d'origen vegetal.
- Adaptar la mida de les racions dels aliments i dels plats a les necessitats d'un mateix.
- Preferir l'aigua enfront d'altres begudes.
- Fer exercici físic de manera habitual.

Primers plats

MOTLLE D'ARRELS

Ingredients per a 4 persones

100 g de fulla de canonge
4 pastanagues petites
4 remolatxes petites
2 naps petits
1 llimona
2 cullerades soperes de pipes de gira-sol

Elaboració

- En una paella es torren les pipes sense parar de remenar i es reserven en un plat.
- Es pelen i es netegen les remolatxes, les pastanagues i els naps.
- Es ratllen amb la part més gruixuda del ratllador.
- Es barregen amb el suc de llimona i les pipes torrades.
- Es netegen i s'escorren les fulles de canonge.
- En un motlle individual untat amb una mica d'oli es va disposant la preparació d'arrels (pastanagues, remolatxes i naps) al centre de cada plat.
- Es reparteixen les fulles de canonge al voltant.

CARBASSONS MACERATS

Ingredients per a 4 persones

4 carbassons petits molt tendres
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
1 cullerada soperera de salsa de soja
1 cullerada soperera de vinagre balsàmic
1 cullerada soperera de sèsam
pebre

Elaboració

- Es barregen en un bol l'oli, la salsa de soja, el vinagre i el pebre i es baten bé.
- En una paella es torra el sèsam fins que comença a saltar i es treu de la paella.
- Es netegen els carbassons i es tallen a làmines molt fines.
- Es col·loquen els carbassons en una safata i es reparteix l'amaniment pel damunt.
- Es deixa a la nevera uns 15 minuts.
- S'empolsen amb el sèsam torrat abans de servir.

AMANIDA MULTICOLOR

Ingredients per a 4 persones

1 enciam *trobador*
100 g de blat de moro
50 g d'olives negres
2 alvocats
1 pebrot verd
1 tomàquet d'amanir
2 cebes tendres
1 cullerada de postres d'orenga
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
1 cullerada sopera de vinagre
sal i pebre

Elaboració

- Es neteja el tomàquet i es talla a daus petits.
- Es neteja el pebrot i es talla a quadrats petits.
- Es pelen les cebes, es netegen i es tallen a rodanxes fines.
- Es pelen els alvocats, es tallen a daus i es reserva un dels pinyols.
- En un bol es barregen l'oli, el vinagre, l'orenga, la sal i el pebre.
- S'hi afegeix el blat de moro, les olives, el pebrot, el tomàquet i la ceba i es barreja bé.
- S'hi afegeix l'alvocat i el pinyol reservat perquè no ennegreixi.
- Es deixa a la nevera com a mínim 20 minuts.
- Es neteja l'enciam i s'escorre.
- Es treu el pinyol de l'alvocat de l'amanida.
- En el moment de servir, es col·loquen fulles d'enciam al voltant del plat i al centre l'amanida.

AMANIDA DE RAVES

Ingredients per a 4 persones

1 enciam llarg petit
12 raves tendres
250 g de pinya natural pelada
150 g de formatge fresc
1 cullerada sopera de cibulet picat
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
1 cullerada sopera de mel
sal i pebre

Elaboració

- Es neteja i s'escorre l'enciam.
- Es netegen els raves i es tallen a làmines.
- Es talla la pinya a trossos no gaire grossos.
- Es trituren 3-4 trossos de pinya i es colen, per treure'n 1-2 cullerades de suc.
- Es talla el formatge a daus.
- Es disposa l'enciam en una plata i al damunt es col·loquen la pinya, el formatge i els raves.
- Es barreja l'oli amb la mel, el suc de pinya, la sal i el pebre.
- S'aboca pel damunt de l'amanida.
- S'empolsa amb el cibulet.

FAVES TENDRES SALTADES

Ingredients per a 4 persones

800 g de faves tendres amb beina
500 g de tomàquets madurs
1 ceba grossa
4 grans d'all
1 fulla de llorer
1 brot de farigola
1/2 got de vi
1/2 cullerada sopera de pebre vermell dolç
3 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es netegen les faves, es treuen les puntes i es tallen a trossos d'uns 3 cm.
- Es pela la ceba i es pica fina.
- Es ratllen els tomàquets.
- En una cassola es posa a coure la ceba amb l'oli, els alls sencers i el llorer tapat durant uns 5 minuts.
- S'hi afegeix el tomàquet, la farigola, sal i pebre i es deixa coure uns 15 minuts.
- Es couen les faves en aigua salada bullent uns 15 minuts.
- Un cop cuites s'escorren i es posen a la cassola juntament amb el vi.
- Es cou uns 5 minuts més i es serveix.

Suggeriment

Es pot servir amb dos ous durs picats.

CARXOFES ESCABETXADES

Ingredients per a 4 persones

12 carxofes mitjanes
2 pastanagues
1 ceba
4 tomàquets madurs grossos
6 grans d'all
3 fulles de llorer
1/2 got de vinagre de vi blanc
1/2 got de vi blanc sec
1 got d'aigua
1 llimona
5 cullerades d'oli d'oliva
1/2 bitxo (opcional)
sal i pebre

Elaboració

- Es poleixen les carxofes traient-ne les fulles externes i procurant de deixar-ne només les més tendres. Se'n tallen els troncs i uns 2-3 cm de les puntes. Es tallen a quarts i es posen en remull amb aigua i el suc de la llimona.
- Es pelen i es tallen les pastanagues a rodanxes.
- Es pela la ceba i es talla fina.
- Es pelen els tomàquets i es tallen a trossos.
- Es bullen les carxofes al vapor durant uns 8-10 minuts. Un cop cuites es col·loquen en una cassola de fang.
- En una altra cassola es posa a coure la ceba, les pastanagues i els alls sencers amb l'oli durant uns 10 minuts.
- S'hi afegixen els tomàquets, el llorer, la sal i el pebre i el bitxo i es deixa coure uns 10 minuts més.
- S'hi tira el vinagre, el vi i l'aigua i es deixa coure un 1 minut.
- S'aboca pel damunt de les carxofes.
- Es deixa refredar abans de servir.

BLEDES AMB SALSA D'ESPÈCIES

Ingredients per a 4 persones

1 kg de bledes
2 cebes
3 grans d'all
200 g de formatge cremós (tipus *Philadelphia*)
1/2 got de llet
1 cullerada de postres de "totes espècies"
1 cullerada de postres de coriandre en pols
1 cullerada de cafè de cúrcuma
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal

Elaboració

- Es netegen les bledes i es tallen a trossos petits.
- Es pelen les cebes i es tallen a tires fines.
- Es pelen els alls i es tallen a làmines.
- En una paella es cou la ceba amb l'oli a foc suau fins que agafa color.
- Es couen les bledes al vapor uns 8-10 minuts.
- S'afegeixen a la paella els alls i les espècies i es cou 1 minut més.
- S'hi afegeix el formatge, la llet i sal, i es cou uns 4-5 minuts.
- Es serveix col·locant les bledes a cada plat i, pel damunt, la salsa.

SOPA FREDA D'ESPÀRRECS

Ingredients per a 4 persones

2 manats d'espàrrecs verds
1/2 de litre de brou vegetal
100 g de formatge fresc
2 llesques de pa de mig sec
1 iogurt
1 cullerada sopera de suc de llimona
3 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es netegen els espàrrecs i se'n tallen les parts més dures.
- Es couen en una paella amb una cullerada d'oli, tapats i a foc suau durant uns 10 minuts. Es deixen refredar.
- Es trituren amb el formatge, el pa, l'oli i la meitat del brou.
- S'hi afegeix el iogurt, la llimona, sal, pebre i brou fins a aconseguir la textura desitjada.
- Es posa a la nevera un mínim d'1 hora abans de servir.

SOPA DE LLENTIES AMB PINYA

Ingredients per a 4 persones

200 g de lleties pardines
1 ceba
2 grans d'all
200 g de tomàquets madurs
250 g de pinya natural pelada
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es posen a coure les lleties amb el triple de volum d'aigua freda. Han de coure uns 35 minuts a partir que arrenca el bull.
- Es pela la ceba i es pica.
- Es pelen els alls i es piquen.
- Es netegen els tomàquets i es ratllen.
- Es talla la pinya a trossos.
- Es posa a coure la ceba amb l'oli durant uns 5 minuts.
- S'hi afegeix el tomàquet i es cou uns 5 minuts més.
- S'hi tira l'all i la pinya, sal i pebre i es cou uns 5 minuts.
- Passat aquest temps, s'afegeix a les lleties i s'acaba de coure tot junt.

Suggeriment

Si agrada el picant, es pot afegir un bitxo al sofregit amb la pinya.

FALS PATÉ DE MONGETES DE COLOR I NOUS

Ingredients per a 4 persones

400 g de mongetes de color cuites

80 g de nous pelades

2 grans d'all

2 llimones

1 cullerada de cafè de comí en pols

4 cullerades soperes d'oli d'oliva

sal i pebre

Elaboració

— Es pelen i es piquen els alls.

— Es trituren les mongetes, amb les nous, els alls, el suc de la llimona, l'oli, el comí, la sal i el pebre.

S'hi pot afegir una mica d'aigua per millorar la consistència i més suc de llimona, si cal.

Suggeriment

Aquesta preparació es pot servir com un primer plat amb amanida.

AMANIDA DE MONGETES DE CONFIT I FETA

Ingredients per a 4 persones

400 g de mongetes de confit cuites
100 g de fulles de canonge
2 tomàquets madurs i durs
1 ceba de Figueres petita
200 g de formatge feta
1 gra d'all
1 cullerada sopera de vinagre balsàmic
1/2 cullerada sopera de mel
3 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es netegen les fulles de canonge i s'escorren bé.
- Es netegen i es tallen els tomàquets en forma de grills.
- Es pela i es talla la ceba a llesques fines.
- Es col·loquen els canonges, els tomàquets, les mongetes i el formatge esmicolat en un bol o safata.
- Es prepara l'amaniment barrejant en una tassa l'all picat, la mel, el vinagre, la sal, el pebre i l'oli.
- S'amaneix just abans de servir.

TALLARINES AMB ESPÀRRECS I OLIVES NEGRES

Ingredients per a 4 persones

300 g de tallarines
1 manat d'espàrrecs verds
2 grans d'all
1 got de puré de tomàquet
80 g d'olives negres d'Aragó
3 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es netegen els espàrrecs i es tallen a trossos d'uns 3 cm.
- Es pelen els alls i es piquen.
- Es tallen les olives a trossets.
- Es salten els espàrrecs en una paella amb oli uns 2-3 minuts i es reserven.
- A la mateixa paella es dauren els alls i, un cop daurats, s'hi tira el tomàquet, la sal i el pebre.
- Es deixa coure uns 10 minuts.
- S'hi afegeixen els espàrrecs i les olives, i es deixa coure 1-2 minuts més.
- Es posa a coure la pasta amb abundant aigua salada bullent i una mica d'oli.
- Un cop cuita s'escorre i es barreja amb la salsa.

ESPAGUETIS PRIMAVERA

Ingredients per a 4 persones

300 g d'espaguetis
2 cebes
200 g de formatge fresc
1/2 cullerada sopera de curri
2 cullerades soperes de mostassa
1/2 got de llet
3 cullerades soperes de julivert picat
3 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es pelen les cebes i es tallen fines.
- Es posen a coure en un cassó tapat amb l'oli calent durant uns 10-15 minuts.
- Es posa a coure la pasta amb abundant aigua salada bullent i una mica d'oli.
- Un cop la ceba és cuïta, s'hi afegeix el curri i es deixa coure 1 minut més.
- S'hi afegeix el formatge, la mostassa, la llet, la sal, el pebre i el julivert i es cou 2 minuts més.
- Un cop la pasta és cuïta, s'escorre i es serveix a cada plat amb la salsa pel damunt.

AMANIDA TROPICAL D'ARRÒS LLARG

Ingredients per a 4 persones

250 g d'arròs llarg
100 g de pèsols
250 g de pinya natural
2 cebes tendres
4 cullerades soperes de panses
3-4 cullerades soperes de coco ratllat
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es posa a coure l'arròs en aigua bullent i salada.
- Passats uns 15 minuts s'escorre i es refreda sota l'aixeta.
- Es bullen els pèsols en aigua salada uns 7 minuts, s'escorren i es refreden.
- Es talla la pinya a trossos.
- Es pelen les cebes, es netegen i es tallen a rodanxes fines.
- En un bol es barreja l'arròs amb els pèsols, la pinya, la ceba, les panses, el coco, l'oli, la sal i el pebre.
- Es pot deixar a la nevera 1 hora abans de servir.

TOMÀQUETS FARCITS D'ARRÒS

Ingredients per a 4 persones

8 tomàquets mitjans vermells i durs
150 g d'arròs
1 manat d'alls tendres
40 g de pinyons
50 g de panses sultanes
50 g de formatge ratllat
2-3 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es cou l'arròs en aigua bullent i salada uns 15 minuts.
- Passat aquest temps, s'escorre i s'escampa en una safata perquè es refredi.
- Es netegen els tomàquets i es talla mínimament la part superior.
- Es buiden amb l'ajut d'una cullera petita i es col·loquen de cap per avall en una plata.
- Es pelen els alls, es netegen i es tallen a rodanxes fines.
- Es passen per la paella amb l'oli, les panses i els pinyons, fins que agafin color.
- Es barregen amb l'arròs, la sal i el pebre.
- S'omplen els tomàquets amb aquesta preparació.
- S'hi reparteix el formatge ratllat pel damunt.
- Es posen en una plata que pugui anar al forn untada amb oli.
- Es couen al forn a 200 °C durant uns 15 minuts.

PURÉ DE PATATA AMB HERBES

Ingredients per a 4 persones

800 g de patates

2 cullerades soperes d'herbes fresques picades (fonoll, julivert, alfàbrega)

6 cullerades soperes d'oli d'oliva o 60 g de mantega

sal i pebre blanc

Elaboració

- Es pelen les patates, es netegen i es tallen a daus grossos.
- Es posen a coure en aigua freda i sal.
- Una vegada cuites, s'escorren bé i es passen pel passapurés o s'aixafen amb una forquilla.
- Quan el puré ja està fet, s'hi barregen les herbes, l'oli o mantega, la sal i el pebre.

Suggeriment

Aquest puré va bé per acompanyar plats de verdura, de carn o de peix.

PATATA AL FORN FARCIDA

Ingredients per a 4 persones

4 patates grosses de la mateixa mida
200 g de formatge fresc cremós (tipus *Philadelphia*)
2 cullerades soperes de cibulet
sal i pebre

Elaboració

- Es netegen les patates i es fan dos talls en forma de creu fins a la meitat de la patata.
- Es couen al forn a 200 °C al voltant d'1 hora i quart o 1 hora i mitja. Es comprova si són cuites punxant el centre.
- Es barreja el formatge fresc amb el cibulet, la sal i el pebre.
- Una vegada les patates estan cuites, s'hi reparteix el formatge al centre, a la part que s'ha obert amb la cocció.

Suggestiment

Es poden acompanyar d'una amanida.
Amb el formatge, s'hi pot barrejar salmó fumat.

Segons plats

CONILL AMB PÈSOLS I CARXOFES

Ingredients per a 4 persones

1 conill tallat a trossos
1 ceba
4 tomàquets madurs
400 g de pèsols
4 carxofes
4 grans d'all
1 got de vi blanc
1 fulla de llorer
1 brot de farigola
1 llimona
1 got d'aigua
1/2 cullerada sopera d'orenga
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es pela i es pica la ceba.
- Es ratllen els tomàquets.
- Es poleixen les carxofes traient-ne les fulles externes i procurant de deixar-ne només les més tendres. Se'n tallen els troncs i uns 2-3 cm de les puntes. Es tallen en forma de grills i es posen en remull amb aigua i el suc de la llimona.
- En una cassola amb l'oli es posa a enrossir el conill condimentat amb sal i pebre.
- Es reserva, i en el mateix oli es cou la ceba, el tomàquet i el vi, durant uns 10 minuts a foc suau.
- S'hi afegeix el conill i un got d'aigua i es deixa coure uns 15-20 minuts.
- S'hi afegeixen les carxofes i els pèsols i es cou uns 8-10 minuts més.

CASSOLA DE POLLASTRE I FAVES TENDRES

Ingredients per a 4 persones

1 pollastre mitjà tallat a vuitens
800 g de faves tendres desgranades
1 ceba grossa
3 grans d'all
100 g de pernil curat tallat a daus
50 g de pinyons
1 got d'aigua o brou vegetal
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre blanc

Elaboració

- Es condimenta el pollastre amb sal i pebre.
- Es pela la ceba i pica.
- En una cassola s'enrosseix el pollastre amb els alls sencers.
- S'hi afegeixen la ceba i les faves, i es deixa coure uns 5 minuts.
- S'hi afegeixen els pinyons, el pernil i l'aigua o el brou calent, la sal i el pebre.
- Es deixa coure uns 20-25 minuts tapat i a foc suau.

FILETS DE GALL DINDI AMB SALSA DE PINYA

Ingredients per a 4 persones

4 filets de pit de gall dindi
300 g de pinya natural
2 cebes tendres
2 cullerades soperes d'alfàbrega fresca picada
1/2 llimona
1/2 bitxo fresc (opcional)
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es talla la pinya a daus molt petits.
- Es pelen les cebes, es netegen i es tallen a rodanxes molt fines.
- En un bol petit es barregen la pinya, la ceba, l'alfàbrega, el bitxo picat, el suc de la llimona, 1 cullerada d'oli, la sal i el pebre.
- Es condimenten els filets amb sal i pebre.
- Es couen a la planxa escalfada i untada amb l'oli restant, 2-3 minuts per cada part.
- Es disposen els filets al plat o dins una safata amb la salsa de pinya pel damunt.
- Es pot servir al moment o fred.

FILET DE PORC AMB SALSA DE PEBROT VERMELL

Ingredients per a 4 persones

2 filets de porc (300-350 g per filet)
2 pebrots vermells
4 grans d'all
2 llimones
1 got de vi negre
1 cullerada de postres de pebre vermell dolç
6 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es deixa adobar la carn amb sal, pebre, 2 cullerades d'oli i el vi durant 1 hora.
- Es netegen els pebrots i s'unten amb oli.
- Es posen a coure els pebrots i els alls al forn a 200 °C durant uns 20 minuts o fins que la pell es socarrima.
- Es posen en un recipient tapats una estona.
- Quan s'han refredat, es pelen, se'n retiren les llavors i es tallen a trossos.
- Es trituren els pebrots amb els alls, el pebre vermell dolç, 2-3 cullerades d'oli, el suc de mitja llimona, la sal i el pebre.
- Es couen els filets a la brasa o a la planxa. El temps de cocció dependrà de si agrada més o menys cuit.
- Es tallen els filets a talls de 2 cm de gruix.
- Es serveixen amb rodanxes de llimona pel damunt i la salsa a part.

MUSCLOS GRATINATS AMB VERDURA

Ingredients per a 4 persones

1 kg de musclos
500 g de tomàquets
1 pebrot verd
1 manat de cebes tendres
1 porro
2 grans d'all
6 brots de julivert
5 cullerades soperes de pa ratllat
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
1/2 cullerada sopera de pebre vermell dolç
sal i pebre

Elaboració

- Es netegen els musclos.
- Es posen els musclos en una olla tapada fins que s'obren, sense necessitat d'afegir-hi aigua.
- Es seleccionen les closques amb musclo i es disposen en una safata plana que pugui anar al forn.
- Es netegen els tomàquets i es tallen a daus molt petits.
- Es neteja el pebrot i es talla a quadrats petits eliminant-ne les llavors.
- Es pelen les cebes tendres, es netegen i es tallen a rodanxes molt fines.
- Es pela el porro, eliminant-ne la part més verda, es neteja i es talla petit.
- Es pela i es pica l'all amb el julivert net.
- Es barregen totes les hortalisses i es condimenten amb sal, pebre, pebre vermell dolç i l'oli.
- S'omplen els musclos amb aquesta preparació, amb abundància.
- S'empolsen amb el pa ratllat.
- Es posa la safata al forn, escalfat prèviament a 200 °C, durant uns 20 minuts, procurant que les hortalisses quedin mig cuites.

PASTÍS DE BACALLÀ I PATATES

Ingredients per a 4 persones

400 g de bacallà dessalat
800 g de patates
8 cullerades de maionesa
1 cullerada sopera de julivert
1 cullerada sopera d'oli d'oliva

Elaboració

- Es pelen les patates, es netegen i es tallen a daus grossos.
- Es posen a coure amb el bacallà en aigua bullent.
- Una vegada cuites, es treuen els trossos de bacallà.
- S'escorren les patates, es passen pel passapuré o s'aixafen amb una forquilla i es deixa refredar.
- S'esmicola el bacallà traient-ne les espines i la pell.
- Es barreja bé amb les patates.
- Un cop s'ha refredat, s'hi barreja la maionesa i el julivert.
- S'aboca dins un motlle untat amb oli.
- Es deixa refredar a la nevera 1 hora com a mínim.
- Es desemmotlla.

Suggeriments

Es pot servir decorat amb olives negres, pebrot vermell, tomàquets de cirera i enciam.

LLOBARRO AL FORN AMB FONOLL

Ingredients per a 4 persones

4 llobarros individuals nets
4 cullerades soperes de fonoll fresc picat
1 llimona
2 grans d'all
1 copa de vi blanc sec
1/2 got d'aigua
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es salen els llobarros i s'untent amb oli.
- Es neteja la llimona i la meitat es talla a rodanxes.
- Es pelen els alls, es piquen i es barregen amb el fonoll.
- Es farceixen els llobarros amb el fonoll i una rodanxa de llimona.
- Es col·loquen en una safata que pugui anar al forn.
- Es reguen amb el vi, el suc de mitja llimona i l'aigua.
- Es couen al forn, escalfat prèviament a 250 °C, durant uns 20 minuts.
- A meitat de la cocció es reguen amb el suc que van fent.

Suggestiment

Aquest plat s'ha de menjar sortit del forn.
Es pot acompanyar de patates i verdures al vapor.

SARDINES A LA TARONJA

Ingredients per a 4 persones

12 sardines grosses
1 taronja grossa
3 cebes tendres
1 gra d'all
6 brots de julivert
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es netegen les sardines i s'assequen bé.
- Es netegen les cebes i es tallen fines.
- Es neteja la taronja i es talla a mitges rodanxes fines.
- Es fa una picada amb l'all i el julivert.
- S'hi afegixen les cebes, la sal, el pebre i l'oli.
- Es farceixen les sardines amb aquesta picada i amb mitja rodanxa de taronja.
- Es couen a la planxa calenta uns 3-4 minuts per cada costat.

TRUITA DE BLEDES AMB PARMESÀ

Ingredients per a 4 persones

500 g de bledes

6 ous

60 g de formatge parmesà ratllat

1 cullerada de cafè de nou moscada ratllada

2 cullerades soperes d'oli d'oliva

sal i pebre

Elaboració

- Es renten les bledes i es tallen a trossos mitjans.
- Es couen al vapor durant uns 5-8 minuts.
- Es baten els ous amb la nou moscada, el parmesà ratllat, la sal i el pebre.
- S'hi barregen les bledes ben escorregudes.
- S'aboca en una paella escalfada amb l'oli.
- Es cou fins que s'ha pres la part de sota. En aquest punt, es tomba i es cou per l'altre costat.

OUS AL FORN

Ingredients per a 4 persones

6 ous
1 porro
2 pebrots vermells
250 g de mongetes verdes
1 got de llet
1 cullerada sopera de cibulet picat
4 cullerades soperes de pa ratllat
1 cullerada sopera d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es netegen les mongetes i es tallen en dos o tres trossos.
- Es netegen els pebrots i es tallen a tires de la mateixa mida que les mongetes.
- Es neteja el porro i es talla a tires de la mateixa mida.
- Es posen les mongetes, el pebrot i el porro en una safata o motlle rectangular que pugui anar al forn untat amb oli.
- Es baten els ous amb la llet, el pa ratllat, el cibulet, la sal i el pebre.
- S'aboca pel damunt de les hortalisses.
- Es cou al forn a 190 °C, durant 25-30 minuts.
- Es serveix tallat a trossos.

ROTILLES DE TRUITA

Ingredients per a 4 persones

4 ous

4 fulles grosses d'enciam *trobador*

1 pebrot escalivat

200 g de formatge fresc cremós (tipus *Philadelphia*)

1 cullerada sopera d'herbes aromàtiques (orenga, farigola, cibulet, alfàbrega...)

2 cullerades d'oli d'oliva

sal i pebre

Elaboració

- Es neteja l'enciam.
- Es talla el pebrot a quadrats petits.
- Es barreja el formatge amb les herbes, el pebrot, la sal i el pebre.
- Es fan 4 truites rodones d'un ou cada una.
- A sobre de cada truita, s'hi posa una fulla d'enciam i es reparteix la preparació del formatge pel damunt, sense arribar als costats de la truita.
- S'enrotlla cada truita, i amb una ganivet ben esmolat se'n tallen rodanxes de 2-3 cm de gruix.
- Es van disposant a cada plat.

Suggeriment

Es poden acompanyar d'amanida de patata o verdures al vapor.

REMENAT DE PEBROTS DE COLORS

Ingredients per a 4 persones

6 ous
1 pebrot vermell
1 pebrot verd
1 pebrot groc
1 cullerada sopera de romaní picat
150 g de formatge de cabra
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es netegen els pebrots, se'n treuen les llavors i es tallen a quadrats petits.
- Es salten en una paella amb sal i l'oli uns 3 minuts.
- Es baten els ous amb el romaní, la sal i el pebre.
- S'aboquen els ous a la paella i es remena fins que ha pres.
- Es reparteix el remenat dins de cada plat amb el formatge esmicolat pel damunt.

Postres

FRUITA GRATINADA

Ingredients per a 4 persones

1 plàtan
2 kiwis
1/2 pinya natural
1 pera
4 maduixots
2 clares d'ou
2 cullerades soperes de sucre

Elaboració

- Es renten bé la pera i els maduixots.
- Es pelen el plàtan, els kiwis i la pinya.
- Es tallen totes les fruites a trossos.
- Es posen en una safata que pugui anar al forn.
- Es munten les clares a punt de neu amb 1 cullerada sopera de sucre.
- S'estén pel damunt de la fruita.
- Es tira la resta del sucre pel damunt.
- Es gratina fins que es dauri.

SOPA DE FRUITES DEL BOSC

Ingredients per a 4 persones

400 g de maduixots

200 g de fruites del bosc (maduixetes, gerds, aranyons...)

100 g de sucre

1/2 got de vi negre

Elaboració

- Es netegen totes les fruites.
- Es posen en una cassola amb el vi i el sucre.
- Es fa bullir uns 10 minuts a foc suau.
- Es deixa refredar i es passa a la nevera.
- Es serveix en copes individuals.

Suggeriment

Es pot acompanyar amb 2 cullerades de crema amb gust de vainilla per copa i unes galetes esmicolades.

AMANIDA DE FRUITES

Ingredients per a 4 persones

2 préssecs
2 pomes
2 kiwis
4 maduixots
1 taronja
1 llimona
4 cullerades soperes de rom
5 cullerades soperes de sucre
5 cullerades soperes d'aigua
1 cullerada soperes de licor de taronja

Elaboració

- Es netegen la llimona i la taronja, i se'n ratlla la pell.
- En un bol es posa la ratlladura de la llimona i de la taronja, el suc de la taronja, el sucre, l'aigua, el rom i el licor.
- Es bull durant 3 minuts i es deixa refredar.
- Es netegen els préssecs, les pomes i es tallen a daus.
- Es renten els maduixots i es tallen per la meitat.
- Es pelen els kiwis i es tallen a rodanxes.
- Es barregen les fruites amb el xarop i es deixen a la nevera uns 20-30 minuts abans de servir.

PAPILLOTA DE PLÀTAN

Ingredients per a 4 persones

4 plàtans
2 cullerades soperes de sucre morè
1 cullerada de cafè de canyella en pols
4 cullerades soperes de rom

Elaboració

- Es pelen els plàtans i es tallen en 2 meitats pel llarg.
- Es tallen 4 trossos de paper d'estrassa o d'alumini.
- Al damunt de cada paper es posen les 2 meitats de plàtan, una mica de sucre i canyella i una cullerada de rom.
- Es tanquen els fulls de paper fent una bossa.
- Es porten al forn, prèviament escalfat a 210 °C, durant uns 10 minuts.
- Es serveix obrint les bosses al plat.

Suggestiment

Es pot acompanyar amb una bola de gelat de xocolata.

GRATINAT DE CIRERES

Ingredients per a 4 persones

700 g de cireres
3 cullerades soperes de sucre
3 ous
50 g de farina
1/2 got de llet
200 ml de formatge fresc
1 cullerada sopera de sucre en pols

Elaboració

- Es netegen les cireres i se'n treu el pinyol.
- Es col·loquen en una plata que pugui anar al forn.
- S'empolsen amb 1 cullerada de sucre.
- En un bol es baten els ous amb el sucre restant.
- S'hi afegeix la farina i es segueix batent.
- S'hi afegeix la llet i el formatge.
- S'aboca aquesta preparació pel damunt de les cireres.
- Es posa la plata al forn, escalfat prèviament a 190 °C, durant uns 35-40 minuts.
- Es pot servir fred o tebi empolsat amb el sucre en pols.

GELAT DE LLIMONA

Ingredients per a 4 persones

1/2 litre de llet desnatada

3 llimones

175 g de sucre

Elaboració

- Es posa la llet a escalfar amb el sucre i la pell de les llimones.
- Es deixa refredar.
- Es treuen les pells de llimona.
- S'hi afegeix el suc de les llimones.
- S'aboca en un recipient poc fondo i es posa al congelador.
- Passada 1 hora es remena amb una forquilla.
- Es torna posar al congelador, i passades 1-2 hores es passa per la batidora.
- Abans de servir es pot tornar a batre per trencar els cristalls.



**Diputació
Barcelona**

**Àrea de Salut Pública
i Consum**

Diputació de Barcelona
Àrea de Salut Pública i Consum
Pg. de la Vall d'Hebron, 171
08035 Barcelona
Telèfon 934 022 145
Fax 934 022 491
www.diba.cat/consum