



Receptes de tardor



© 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 aportï 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
Amanida de taronja i alvocat	8
Amanida de raïm i formatge	9
Amanida de bolets	10
Amanida de remolatxa i col llombarda amb vinagreta de nous.....	11
Crema de moniato i bròquil	12
Sopa de carxofa i fideus	13
Mandonguilles d'espínacs	14
Mongeta verda saltada amb comí.....	15
Sopa de llenties vermelles	16
Amanida tèbia de cigrons	17
Gratinat de llegum.....	18
Macarrons amb carn i vi negre.....	19
Tallarines amb salsa de nous	20
Arròs integral amb verdures	21
<i>Risotto</i> d'espínacs.....	22
Puré de pastanaga i patata	23
Gratinat de coliflor i patata	24
Segons plats	25
Llom amb salsa d'olives negres	26
Estofat de vedella.....	27
Pollastre rostit a la llimona.....	28
Conill amb ceba	29
Bacallà amb tomàquet.....	30
Peix espasa	31
Sardines guisades.....	32
Pastissos de peix i patates.....	33
Truita d'alvocat, tonyina i alls tendres	34
Ous al plat amb bolets.....	35
Tomàquets farcits d'ou	36
Remenat de verdures.....	37

Postres	38
Peres al forn	39
Pinya a la planxa	40
Amanida de fruita fresca i fruita dessecada.....	41
Compota de poma gratinada	42
Púding de plàtan	43
Crema d'avellanes.....	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:

- **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...
Fruites	<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, raïm, cireres — 2 talls de meló
Lactis	<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 proteics	<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 (20-30 g)
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 de tardor seria:

Esmorzar	Cafè amb llet i torrades amb formatge
Refrigeri (mig matí)	2 o 3 mandamines
Dinar	Amanida tèbia de cigrons
	Ous al plat amb bolets
	Amanida de fruita fresca i fruita dessecada
Berenar	logurt amb galetes
Sopar	Amanida de taronja i alvocat
	Conill amb ceba amb guarnició de puré de pastanaga i patata
	Púding de plàtan

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, prioritant 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

AMANIDA DE TARONJA I ALVOCAT

Ingredients per a 4 persones

200-250 g de fulles d'enciam variades (vermell, roure...), canonges i espinacs

2 taronges

1 alvocat

4 cullerades soperes d'oli d'oliva

1/2 cullerada sopera de vinagre

1 cullerada sopera de mostassa

sal i pebre

Elaboració

- Es renten i es centrifuguen les fulles, després d'haver-ne tret els troncs.
- Es prepara l'amaniment batent dins un bol o tassa l'oli amb el vinagre, la mostassa, sal i pebre.
- Es pelen les taronges i es tallen a rodanxes o en forma de grills.
- Es talla l'alvocat per la meitat i se'n van traient llesques de cada part.
- Dins un bol es col·loquen les fulles, pel damunt es reparteix la taronja, l'alvocat i l'amaniment.

AMANIDA DE RAÏM I FORMATGE

Ingredients per a 4 persones

200-250 g d'enciam *trobador*

1 ceba tendra

100 g de raïm blanc

100 g de raïm negre

100 g de formatge curat

4 cullerades soperes d'oli d'oliva

Elaboració

- Es renta i es centrifuga l'enciam.
- Es pela i es talla la ceba a rodanxes fines.
- Es neteja el raïm.
- Es talla el formatge a talls molt fins.
- Es col·loca l'enciam dins un bol i es decora amb els grans de raïm, la ceba i el formatge.
S'amaneix amb l'oli.

AMANIDA DE BOLETS

Ingredients per a 4 persones

200-250 g d'escarola
4 tomàquets secs conservats amb oli
250 g de bolets variats
6 cullerades soperes d'oli d'oliva
8 cullerades soperes de vi blanc
sal i pebre

Elaboració

- Es netegen els bolets, es tallen a làmines i es fregeixen amb 3 cullerades soperes d'oli, sal, pebre i el vi blanc, fins que més de la meitat del líquid quedi reduït.
- Mentre els bolets es refreden una mica, es renta i es centrifuga l'escarola.
- Es tallen els tomàquets a tires.
- Es col·loquen tots els ingredients en una safata i s'amaneix amb la resta d'oli.

AMANIDA DE REMOLATXA I COL LLOMBARDA AMB VINAGRETA DE NOUS

Ingredients per a 4 persones

1 tros de col llombarda
2 remolatxes crues o bullides
1 poma tipus *golden*
2 cullerades soperes de panses sultanes
2 cullerades soperes de nous picades
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
1 cullerada sopera de vinagre
1/2 cullerada sopera de mel
sal i pebre

Elaboració

- Es renten la col i la poma.
- Es pelen les remolatxes i es netegen.
- Es prepara la vinagreta amb les nous, la mel, la sal i el pebre. S'hi afegeix el vinagre i l'oli.
- Es talla la col a tires, la remolatxa a daus si és bullida, i es ratlla si és crua, i la poma a trosos petits.
- Es barreja tot dins un bol.

CREMA DE MONIATO I BRÒQUIL

Ingredients per a 4 persones

900 g de moniatos
1 bròquil mitjà
1 ceba
2 grans d'all
1 litre de brou vegetal
1/2 cullerada sopera de pebre vermell dolç
oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es pelen i es tallen els moniatos a daus.
- Es renta el bròquil i es talla a brots.
- Es posa a coure la ceba tallada fina i els alls pelats i sencers en una olla amb l'oli calent fins que comencin a agafar color.
- S'afegeixen els moniatos a l'olla i es deixa coure uns minuts més.
- S'afegeix el bròquil a l'olla, reservant-ne la meitat, juntament amb el brou.
- Es tapa i es deixa coure uns 20 minuts.
- Es tritura, tot procurant que quedi una crema ben fina.
- Es torna al foc amb la resta de brots de bròquil i es rectifica de sal i pebre.
- Es deixa coure uns 5 minuts més i es serveix espolsant una mica de pebre vermell dolç pel damunt de cada plat.

SOPA DE CARXOFA I FIDEUS

Ingredients per a 4 persones

200 g de fideus gruixuts
1 litre de brou vegetal
4 carxofes
1 ceba
2 grans d'all
2 brots de julivert
40 g de formatge parmesà ratllat
1 llimona
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es poleixen les carxofes traient-ne les fulles externes i procurant de deixar només les fulles 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 es posa a coure la ceba pelada i picada fina, juntament amb 2 cullerades soperes d'oli.
- Quan la ceba comença a daurar-se, s'hi afegeixen les carxofes i es deixa coure 2 minuts. S'hi afegeix el brou, sal, pebre, i es deixa coure uns 15 minuts.
- Passat el temps de cocció s'hi afegeix la pasta i la picada d'all i julivert, i es deixa coure fins que els fideus siguin cuits.

Suggeriment

Es pot posar la meitat del formatge barrejat amb els fideus i la resta servit a part per empolsar cada plat.

Si els fideus agraden caldosos, s'hi pot afegir més brou i servir ràpidament.

MANDONGUILLES D'ESPINACS

Ingredients per a 4 persones

800 g d'espínacs
40 g de pinyons
4 grans d'all
2 ous
pa rallat
oli d'oliva
sal i pebre
nou moscada

Elaboració

- Es netegen els espínacs i se'n tallen els troncs.
- Es fan coure els espínacs en aigua bullent i salada de 2 a 3 minuts si són frescos, o fins que se n'hagin desfet els blocs si són congelats.
- S'escorren i es reserven; quan ja estan freds, s'acaben d'escórrer amb les mans procurant treure tota l'aigua que porten.
- Es posa una cullerada sopera d'oli a escalfar en una paella i s'hi afegeixen els alls ben picats i els pinyons.
- Quan comença a daurar-se s'hi afegeixen els espínacs, la sal, el pebre i un pessic de nou moscada. Es deixa sofregir uns 2 minuts i es reserva fins que es refreda.
- Es barregen bé els espínacs amb els ous batuts i s'hi afegeix pa ratllat fins que quedi ben lligat.
- Es formen les mandonguilles i s'enfarinen.
- Es fregeixen en una paella amb oli abundant i calent.
- Una vegada daurades, es posen a escórrer en una reixa perquè deixin anar l'oli sobrant.

Suggestiment

Es poden acompanyar amb una salsa de tomàquet o salsa de tomàquet i pebrot vermell.

MONGETA VERDA SALTADA AMB COMÍ

Ingredients per a 4 persones

800 g de mongetes tendres
40 g de pinyons
4 grans d'all
1 cullerada sopera de comí mòlt
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es posen a coure les mongetes netes i tallades a bastons en aigua bullent i salada uns 10 minuts. Una vegada cuites s'escorren.
- En una paella amb oli es dauren els alls tallats a làmines i els pinyons. S'hi afegeix el comí i es cou 1 minut.
- Passat aquest temps s'hi afegeixen les mongetes i es salten 2 minuts més. Es rectificuen de sal.

Suggeriment

Es poden acompanyar amb una patata bullida sencera per persona. Es serveix col·locant llesques de patata al fons del plat i les mongetes al damunt.

SOPA DE LLENTIES VERMELLES

Ingredients per a 4 persones

150 g de lleties vermelles pelades
1 ceba
1 porro
3 pastanagues
2 tronxos d'api
2 grans d'all
1,5 litres de brou vegetal o aigua
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es comencen a sofregir amb l'oli a l'olla on es farà la sopa, la ceba pelada i tallada fina i les pastanagues pelades i tallades a rodanxes.
- Quan la ceba comença a agafar color, s'hi afegeix el porro net i tallat a rodanxes i l'api net i tallat fi, i es deixa coure uns 5 minuts.
- S'hi afegeix la meitat del brou, es rectifica de sal i es cou uns 15 minuts.
- Passat aquest temps es tritura.
- S'hi afegeix la resta de brou i les lleties, i es deixa coure uns 20 minuts fins que les lleties siguin cuites.

Suggeriment

Si agrada el picant, es pot posar un bitxo al sofregit. També es pot decorar cada plat amb julivert o coriandre picat.

AMANIDA TÈBIA DE CIGRONS

Ingredients per a 4 persones

800 g de cigrons cuits
2 pebrots vermells
1 ceba de Figueres
1 fonoll
1 llimona
1 manat petit de julivert
2 grans d'all
1 brot de romaní, a poder ser fresc
1 fulla de llorer
6 cullerades soperes d'oli d'oliva
1 cullerada sopera de vinagre de vi negre
sal i pebre

Elaboració

- Es netegen els pebrots i s'untan amb oli.
- Es posen a coure al forn amb el grill encès i al més a prop possible, perquè es socarrimin les pells sense que s'estovin.
- Una vegada socarrimats 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 prepara l'amaniment barrejant dins una tassa la sal, el pebre, el vinagre i l'oli.
- En una cassola es posa a coure la ceba pelada i picada fina, juntament amb dues cullerades soperes d'oli durant 3-4 minuts.
- S'hi afegeix l'all pelat i picat, el fonoll tallat a daus petits, el romaní i el llorer, i es cou uns 5 minuts, remenant de tant en tant.
- S'hi afegeixen els cigrons i es cou uns 5 minuts més.
- Seguidament es treu del foc, deixant-ho refredar uns minuts.
- En un bol es barregen els cigrons, els pebrots, la pela de la llimona ratllada, el julivert net i picat i l'amaniment.
- Es rectifica de sal i pebre i es serveix tebi.

GRATINAT DE LLEGUM

Ingredients per a 4 persones

400 g de llegum cuita (cigrons, mongetes vermelles, mongetes blanques, etc.)
500 g de tomàquets madurs
1 carbassó
1 albergínia
1 pebrot vermell
2 cebes vermelles o de Figueres
2-3 grans d'all
50 g de parmesà
2 cullerades soperes de comí
1/2 cullerada sopera d'orenga
5 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es talla l'albergínia a daus, es deixa amb aigua i sal uns 10 minuts, s'escorre i s'eixuga.
- Es neteja el pebrot, se'n treuen les llavors i es talla a tires petites.
- Es cou la ceba pelada i tallada fina dins una cassola amb 4 cullerades soperes d'oli durant 5 minuts.
- S'hi afegeixen el pebrot i els alls picats, i es deixa coure tapat uns 5 minuts.
- Es ratllen uns 200 g de tomàquets i s'afegeixen a la cassola juntament amb l'albergínia, l'orenga, el comí, la sal i el pebre, i es deixa coure destapat uns 10 minuts més.
- Es calenta el forn a 190 °C.
- S'afegeix el llegum a la cassola i es posa tota la barreja dins una plata que pugui anar al forn.
- Es tallen el carbassó i els tomàquets restants a rodanxes, i es van col·locant pel damunt. Es salpebre i s'unta amb l'oli restant.
- Es cou al forn, a 180 °C, durant 40-45 minuts.
- Es treu la plata del forn, s'empolsa amb el parmesà i es torna a posar al forn uns 10 minuts més.

MACARRONS AMB CARN I VI NEGRE

Ingredients per a 4 persones

400 g de macarrons
200 g de carn magra de vedella picada
1 ceba vermella o de Figueres
1/2 pebrot vermell
250 g de tomàquets madurs
1/2 got de vi negre
4 grans d'all
1 fulla de llorer
3 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es pela i es talla la ceba fina.
- Es neteja el pebrot, se'n treuen les llavors i es talla a tires petites.
- Es cou la ceba, els grans d'all sencers i el llorer dins una cassola amb 3 cullerades soperes d'oli durant 5 minuts.
- S'hi afegeix la carn picada, es condimenta amb sal i pebre i es deixa coure uns 2 minuts més.
- S'hi afegeix el pebrot, es cou uns 2 minuts i s'hi afegeix el vi negre.
- Passats uns 2 minuts més, s'hi afegeixen els tomàquets ratllats i es deixa coure uns 15 minuts.
- Es cou la pasta amb abundant aigua salada bullent i una mica d'oli.
- Un cop cuita s'escorre i es barreja amb la salsa.

TALLARINES AMB SALSA DE NOUS

Ingredients per a 4 persones

400 g de tallarines
150 g de nous pelades
250 g de formatge fresc (mató, *ricotta*, etc.)
100 ml de llet
2 grans d'all
4 brots de julivert
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es posa a coure la pasta amb abundant aigua salada bullent i una mica d'oli.
- Es dauren els alls pelats i tallats a làmines dins un cassó amb una mica d'oli. Es treu del foc i es deixa refredar.
- Es barregen els alls amb les nous, el formatge, la llet, el julivert net i sense troncs, l'oli, la sal i el pebre, i es tritura bé.
- Quan la pasta està cuïta, s'escorre ràpidament i es barreja amb la salsa.
- Es serveix al moment.

Suggeriment

Es pot acompanyar de pamesà ratllat.

ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES

Ingredients per a 4 persones

250 g d'arròs integral
1/2 litre d'aigua
1 ceba
1 pastanaga grossa
1 pebrot vermell
1 carbassó
2 carxofes
100 g de pèsols
100 g de xampinyons
30 g de pipes de carbassa pelades
30 g de pipes de gira-sol pelades
2 alls
4 brots de julivert
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
1 llimona
sal i pebre

Elaboració

- Es posa a coure l'arròs amb l'aigua i un pessic de sal, i quan comença a bullir es baixa el foc al mínim, es tapa i es deixa coure durant uns 30-40 minuts (depèn del tipus d'arròs), fins que l'aigua s'ha absorbit.
- Es poleixen les carxofes traient-ne les fulles externes i procurant de deixar-ne només les fulles 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 en aigua i el suc de la llimona.
- Es netegen els xampinyons i es tallen a quarts.
- Es cou la ceba pelada i tallada fina dins una cassola amb oli i la pastanaga pelada i tallada a daus, durant 5 minuts.
- S'hi afegeixen el pebrot net i tallat a daus, la carxofa, els xampinyons i els alls picats, i es deixa coure tapat uns 5 minuts.
- Es neteja el carbassó i es talla a daus petits.
- S'afegeixen els pèsols i el carbassó a la cassola, i es deixa coure uns 7 minuts més.
- Es barreja l'arròs amb les verdures, les nous i el julivert picat.
- Es rectifica de sal i pebre i es cou uns 2 minuts més.

Suggeriments

En lloc de pipes es poden utilitzar fruits secs.

Els pèsols poden ser congelats.

Es pot acompanyar amb formatge sec ratllat o sèsam torrat.

RISOTTO D'ESPINACS

Ingredients per a 4 persones

225 g d'arròs
250 g d'espinacs
2 porros
2 grans d'all
150 ml de vi blanc sec
1 litre de brou vegetal
50 g de parmesà
1 llimona
3 cullerades soperes d'oli d'oliva
nou moscada
sal i pebre

Elaboració

- Es procura mantenir el brou calent però sense bullir.
- En una cassola amb l'oli calent es couen els porros nets i tallats fins i els alls pelats i picats durant uns 2 minuts.
- S'hi tira l'arròs i es cou 2 minuts més sense deixar de remenar; seguidament s'hi tira el vi, i quan s'ha absorbit bé s'hi tira 1/3 del brou i es va remenant sovint, fins que també s'ha absorbit.
- A continuació s'hi afegeixen els espinacs i 1/3 més del brou.
- Es condimenta amb la sal, el pebre i la nou moscada i s'hi afegeix la resta del brou continuant remenant bastant sovint fins que l'arròs sigui cuit. Depèn del tipus d'arròs, la cocció total pot variar entre 18-25 minuts.
- S'hi tira el suc de mitja llimona i es remena.
- Es serveix amb part del parmesà pel damunt i la resta a part.

PURÉ DE PASTANAGA I PATATA

Ingredients per a 4 persones

500 g de patata

400 g de pastanaga

1 llimona

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

sal i pebre blanc

Elaboració

- Es pelen les pastanagues, es netegen, es tallen a rodanxes grosses i es posen a coure amb aigua bullent i sal.
- Es pelen les patates, es netegen, es tallen a daus grossos i es posen a coure en aigua freda i sal.
- Una vegada cuites, tant les pastanagues com les patates s'escorren bé i es passen pel pasapuré o s'aixafen amb una forquilla.
- Quan el puré ja està fet, s'hi barreja la pell ratllada de mitja llimona, el suc, l'oli o mantega, la sal i el pebre.

Suggeriment

Aquesta és una preparació per acompanyar plats de carn o de peix.

GRATINAT DE COLIFLOR I PATATA

Ingredients per a 4 persones

1 coliflor mitjana
4 patates
100 g de tomàquets de cirera
1 porro
1 gra d'all
25 g de farina
300 ml de llet
75 g de formatge ratllat
1/2 cullerada sopera de pebre vermell dolç
2 cullerades soperes de julivert picat
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre blanc

Elaboració

- Es cou la coliflor tallada a brots en aigua i sal durant 10 minuts, i es reserva.
- Es couen les patates pelades i tallades a daus en aigua i sal durant 10 minuts, i es reserven.
- Per a la salsa, en un cassó amb l'oli, es sofregeix el porro net i tallat fi amb l'all picat.
- Quan estan tous, s'hi afegeix la farina i es cou 1 minut; seguidament s'hi tira la llet i es remena amb un batedor perquè no es formin grumolls i fins que s'espesseixi.
- Es condimenta amb la sal, el pebre, el pebre vermell, el julivert i la meitat del formatge rallat.
- Es col·loquen la patata, la coliflor i els tomàquets en una plata que pugui anar al forn, i es cobreix amb la salsa.
- Es cou al forn prèviament escalfat a 180 °C durant uns 20 minuts.

Segons plats

LLOM AMB SALSA D'OLIVES NEGRES

Ingredients per a 4 persones

8 talls de llom de gruix normal
500 g de tomàquets madurs
1 ceba
2 grans d'all
50 g d'olives negres d'Aragó
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
1/2 cullerada sopera d'orenga
sal i pebre

Elaboració

- Es posa a daurar el llom en una cassola, es condimenta amb sal i pebre i es reserva.
- En el mateix oli es sofregeix la ceba pelada i tallada molt fina durant uns 5 minuts.
- Es ratllen els tomàquets i s'afegeixen a la ceba quan ja està estovada, juntament amb els alls pelats i picats i l'orenga.
- Es deixa coure uns 15 minuts.
- S'hi afegeixen les olives sense el pinyol i es deixa coure uns 10 minuts.
- S'hi afegeix el llom, es cou uns 5-8 minuts més i es rectifica de sal.

ESTOFAT DE VEDELLA

Ingredients per a 4 persones

500 g de vedella per estofar
1 ceba grossa
1 tomàquet gros
1 cabeça d'allis sencera
1 fulla de llorer
1/2 got d'oli
1/2 got de xerès
1/2 got de vinagre
1 got d'aigua
pebre vermell dolç
pebre negre en gra
sal

Elaboració

- Es pelen la ceba i el tomàquet i es tallen a daus.
- Es treu la pell blanca a la cabeça d'allis, intentant mantenir-la sencera.
- Es posen tots els ingredients en una cassola de fang.
- Es deixa coure tapat i a foc suau durant 1 hora aproximadament.

Suggeriment

Aquest estofat queda molt bé acompanyat amb puré de patata.

POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA

Ingredients per a 4 persones

1 pollastre tallat a vuitens
2 llimones
2 grans d'all
4 brots de julivert
1 copa de vi blanc sec
1/2 cullerada sopera de pebre vermell dolç
1 cullerada sopera de pa ratllat
2-3 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es treu la pell del pollastre, es poleix i es salpebra.
- Es col·loca en una cassola de fang amb oli i mig got d'aigua.
- Es rega amb el suc d'una llimona, i es deixen els trossos de la llimona espremuda entre els talls del pollastre.
- Es cou tapat al forn, ja calent a 190 °C, durant uns 30 minuts.
- Es fa una picada amb els alls, el julivert, sal, pebre vermell, pa ratllat, el suc de l'altra llimona i el vi.
- Es reparteix aquesta picada pel damunt del pollastre.
- Es torna a posar al forn uns 10-15 minuts més.

CONILL AMB CEBA

Ingredients per a 4 persones

1 conill mitjà tallat en uns 12 trossos
4 cebes blanques grosses
1 bitxo
1 fulla de llorer
pebre vermell dolç
sal i pebre
oli d'oliva

Elaboració

- Es salpebra el conill.
- Es posa oli en una paella, de manera que quedi la base coberta.
- Quan l'oli és calent, s'hi posen els trossos de conill; s'ha de procurar que quedin daurats.
- Es posa el conill dins una cassola de fang.
- Es pela i talla la ceba a làmines fines i s'afegeix a la cassola amb el llorer, el bitxo, la sal i el pebre, i es va coent a foc lent.
- Quan la ceba està estovada s'hi afegeix el pebre vermell dolç.
- Es segueix coent fins que la carn estigui tendra, uns 30 minuts.

BACALLÀ AMB TOMÀQUET

Ingredients per a 4 persones

4 talls de llom de bacallà dessalat
750 g de tomàquets madurs
1 ceba
1 gra d'all
4 brots de julivert
farina
oli d'oliva abundant
sal i pebre

Elaboració

- S'escalfa el bacallà en aigua bullent uns 5 minuts, i es reserva mig got d'aquesta aigua.
- Es treuen la pell i les espines del bacallà, i s'assequen els talls amb paper o un drap net.
- S'enfarinen els trossos i es fregeixen en oli abundant i calent.
- Es deixen escórrer en una reixa.
- Es cou la ceba pelada i picada fina en una cassó amb 2 cullerades soperes de l'oli colat de fregir el bacallà.
- Quan la ceba està estovada, s'hi afegixen els tomàquets ratllats i el pebre.
- Passats uns 20 minuts es retira del foc i es passa pel passapuré, per la picadora o pel colador xinès.
- Es posa la salsa dins una cassola de fang amb la picada d'all i julivert i l'aigua del bacallà, i es deixa coure uns 5 minuts.
- S'hi col·loquen els talls de bacallà i es deixa coure uns 8 minuts a foc suau.
- Abans de servir es rectifica de sal.

PEIX ESPASA AL FORN

Ingredients per a 4 persones

4 talls de peix espasa
4 patates mitjanes
2 cebes
2 tomàquets madurs
1 got de vi blanc sec
1/2 got d'aigua
2 grans d'all
2 cullerades soperes de julivert picat
2 cullerades soperes de pa ratllat
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es pelen i es tallen les cebes a llesques fines.
- Es pelen, es netegen i es tallen les patates a llesques fines.
- Es netegen i es tallen els tomàquets a llesques gruixudes.
- Es fa una picada amb l'all, el julivert i el pa ratllat.
- En una safata que pugui anar al forn i untada d'oli, s'hi col·loquen les cebes i al damunt les patates, es condimenten amb sal i pebre i es rega amb una mica d'aigua.
- Es tapa i es posa a coure al forn a 190 °C, durant 10 minuts.
- Es col·loquen els talls de peix al damunt de les patates.
- Es rega amb el vi i l'aigua i es condimenta amb sal i pebre.
- Es col·loca el tomàquet pel damunt del peix, i es reparteix la picada d'all i julivert pel damunt del tomàquet.
- Es tapa i es torna a posar al forn durant uns 15 minuts.
- Es destapa i es cou uns 5 minuts més.

Suggeriment

Aquesta recepta també es pot fer amb tonyina, bonítol, etc.

SARDINES GUISADES

Ingredients per a 4 persones

500 g de sardines grosses
8 cebes tendres
4 tomàquets grans i madurs
2 cullerades soperes de julivert picat
4 grans d'all
1 fulla de llorer
1/2 tassa d'aigua
1 llimona
4 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es netegen les sardines.
- Es reguen amb el suc de llimona i es salen.
- En una cassola de fang es couen amb l'oli les cebes pelades i tallades petites, els alls pelats i tallats a làmines, el julivert i el llorer, durant uns 3 minuts.
- S'hi afegeixen els tomàquets ratllats i es cou uns 10 minuts més.
- Es col·loquen les sardines dins la cassola.
- S'hi tira l'aigua i es mou la cassola perquè quedi tot ben repartit.
- Es cou al forn ja calent a 190 °C durant uns 10-15 minuts més.

PASTISSOS DE PEIX I PATATA

Ingredients per a 4 persones

800 g de patates farinoses
400 g de lluç
1 llimona
1 gra d'all
2 cullerades soperes de julivert fresc picat i/o coriandre
sal i pebre

Elaboració

- Es pelen les patates, es netegen i es tallen a daus grossos.
- Es posen a coure amb aigua freda i sal fins que s'han estovat.
- Una vegada cuites s'escorren bé i es passen pel passapuré.
- Es cou el peix al vapor durant uns 8-10 minuts.
- Se'n treuen la pell i les espines i s'esmicola.
- Quan el puré ja està fet, s'hi barreja la ratlladura i el suc de la llimona, el julivert i l'all picats, el peix, sal i pebre.
- Un cop s'ha refredat, amb les mans una mica humides es van fent els pastissos (tipus hamburguesa).
- Es couen en la paella antiadherent amb molt poc oli fins que agafin color.

Suggeriment

En lloc de lluç es poden utilitzar altres tipus de peix blanc o salmó.
Si agrada el picant es pot posar un bitxo fresc, picat i sense llavors, al puré.

TRUITA D'ALVOCAT, TONYINA I ALLS TENDRES

Ingredients per a 4 persones

6 ous
1 alvocat madur
1 manat d'alls tendres
1 llauna de tonyina d'uns 80 g, pes escorregut
1 cullerada sopera d'oli d'oliva
sal

Elaboració

- Es pelen els alls tendres i es tallen petits.
- Es baten els ous amb una mica de sal.
- S'hi afegeix la tonyina esmicolada i l'alvocat pelat i tallat a daus.
- En una paella es couen els alls tendres i, abans que agafin color, s'hi afegeixen els ous i es remenen una mica.
- 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 PLAT AMB BOLETS

Ingredients per a 4 persones

4 ous grossos
250 de tomàquets madurs
200 g de bolets variats
2 grans d'all
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es netegen i es ratllen els tomàquets.
- Es netegen els bolets i, si escau, es tallen a quarts.
- En un cassó amb oli es posen a coure els alls picats fins que comencen a agafar color.
- S'hi afegeixen els bolets i el tomàquet, sal i pebre, i es cou uns 10 minuts.
- Es reparteix la preparació en quatre cassoletes que puguin a anar al forn.
- Es posa la clara a la cassoleta i es cou al forn, ja calent a 190 °C, fins que quedi presa, durant uns 3-4 minuts.
- S'hi afegeix el rovell i es deixa coure uns 2 minuts més.

TOMÀQUETS FARCITS D'OU

Ingredients per a 4 persones

4 tomàquets grossos madurs i durs

4 ous

2 cullerades soperes d'herbes aromàtiques fresques (julivert, cibulet, alfàbrega)

40 g de formatge ratllat

2 alls picats

1 cullerada sopera d'oli d'oliva

sal i pebre

Elaboració

- Es netegen els tomàquets, se'n talla la part de dalt i se'n treu la polpa amb l'ajut d'una cullera petita.
- Es condimenten amb sal, pebre, els alls i les herbes.
- Es posa un ou dins de cada tomàquet.
- Es reparteix el formatge ratllat pel damunt.
- Es col·loquen dins una safata que pugui anar al forn untada amb l'oli.
- Es couen al forn, prèviament escalfat a 180 °C, durant uns 25 minuts.

REMENAT DE VERDURETES

Ingredients per a 4 persones

4 ous
100 g de gírgoles
100 g d'espínacs
1 carbassó
4 alls tendres
2 brots de julivert
2 cullerades soperes d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

- Es netegen i es centrifuguen les fulles d'espínacs.
- Es netegen les gírgoles i es tallen a tires.
- Es neteja el carbassó i es talla a daus petits.
- Es pelen els alls i es tallen petits.
- Es neteja el julivert i es talla petit.
- Es salten els espínacs, les gírgoles, el carbassó i els alls en una paella amb l'oli durant uns 5 minuts.
- S'hi afegeix l'ou batut amb sal, pebre i el julivert, i es cou sense parar de remenar fins que està pres.

Postres

PERES AL FORN

Ingredients per a 4 persones

4 peres
2 taronges
1 llimona
2 cullerades soperes de mel

Elaboració

- Es renten les taronges.
- Es netegen les peres, es pelen i es tallen per la meitat traient-ne, també, el cor.
- Es col·loquen les peres en una plata que pugui anar al forn i amb un dit d'aigua.
- Es ratlla la pela d'una de les taronges.
- Es reparteix la ratlladura de taronja a cada meitat de pera.
- Es barreja la mel amb el suc de les taronges i el de la llimona, i es reparteix pel damunt de les peres.
- Es posen a coure les peres al forn a 180°C, durant uns 20-25 minuts.

PINYA A LA PLANXA

Ingredients per a 4 persones

1 pinya madura
100 g de sucre morè
1 copa de *Kirch*
1 copa de rom

Elaboració

- Es talla la pinya en forma de grills, se'n treu el cor i es pelen.
- Es posen a macerar amb els licors durant uns 20 minuts mínim.
- S'escorren els grills.
- Es cobreix una cara amb el sucre i es posa a cremar a la planxa ben calenta.
- Es redueix el suc en un cassó al foc i es serveix a part.
- Es serveix la pinya amb el costat cremat cap amunt.

AMANIDA DE FRUITA FRESCA I FRUITA DESSECADA

Ingredients per a 4 persones

2 plàtans
2 pomes tipus *gala* o *fuji*
50 g de prunes dessecades
50 g d'albercocs dessecats
10 g de gingebre fresc
2 cullerades soperes de mel
1 cullerada sopera de suc de llimona
1 cullerada sopera de nous picades

Elaboració

- Es posen en remull amb aigua calenta les prunes i els albercocs durant 1 hora.
- Passat aquest temps es fan bullir durant 5 minuts i s'escorren.
- Es ratlla el gingebre pelat i s'espren per treure'n el suc.
- Es barreja la mel amb el suc de llimona i el suc del gingebre.
- Es pelen els plàtans i es tallen a rodanxes.
- Es netegen les pomes i es tallen a daus.
- Es barregen en un bol totes les fruites i la preparació dels suc.
- Es decora amb les nous picades.

Suggeriment

Es pot acompanyar amb una cullerada sopera de formatge fresc o de iogurt natural per persona.

COMPOTA DE POMA GRATINADA

Ingredients per a 4 persones

4 pomes *golden*
4 cullerades soperes de sucre
1 branqueta de canyella
1 cullerada soperera de suc de llimona
2 clares d'ou

Elaboració

- Es netegen les pomes, es pelen i es tallen a llesques.
- Es posen dins una cassola amb 2 cullerades soperes de sucre, el suc i la pell de llimona, la canyella i una tassa d'aigua.
- Es cou tot plegat fins que les pomes estan estovades.
- Es treu la canyella i es posa dins una plata per servir.
- Es munten les clares a punt de neu amb 1 cullerada soperera de sucre.
- Es decora la compota amb les clares muntades.
- S'espolsa amb la cullerada soperera del sucre restant.
- Es posa al forn a gratinar fins que quedi daurat.

PÚDING DE PLÀTAN

Ingredients per a 4 persones

1/2 litre de llet
3 ous
1 plàtan gros madur
200 g de sucre
150 g de molla de pa del dia abans
1 llimona

Elaboració

- Es prepara el sucre cremat posant al foc 75 g de sucre, unes gotes de suc de llimona i unes gotes d'aigua.
- Un cop fet, s'escampa en un motlle rectangular per a flams.
- S'escalfa la llet.
- S'hi tira la molla de pa i es deixa refredar una mica.
- S'hi afegeix el sucre, el plàtan aixafat i els ous, i es remena bé amb un batedor.
- Es tira la barreja al motlle i es posa a coure al forn, ja calent a 190 °C, al bany maria durant uns 45 minuts.
- S'ha de deixar refredar completament el púding abans de desemmotllar-lo.

Suggeriment

Si falta aigua, se n'ha d'afegir de calenta.

CREMA D'AVELLANES

Ingredients per a 4 persones

1/2 litre de llet
3 ous
125 g de sucre
50 g de fècula (tipus *Maizena*)
80 g d'avellanes torrades i pelades
1 cullerada sopera de xocolata en pols

Elaboració

- Es posa la llet al foc fins que bulli.
- Es piquen les avellanes ben fines.
- Es barregen els rovells d'ou amb el sucre i la fècula.
- S'hi tira la llet calenta i es remena amb un batedor.
- Es tornar a posar al foc, sense parar de remenar, fins que arrenqui el bull.
- S'hi tiren les avellanes i es continua remenant uns moments.
- Es serveix en bols individuals i es posa a refredar.
- Abans de servir es decora amb xocolata en pols.



**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