

## **MENÚ PER A MICROONES**

---

### **Tàrtar de lleties**

#### **Ingredients per a 2 persones**

400 g de lleties cuites

1 pot petit d'olives negres

1 tomàquet gran

Llavors de carbassa

Sal iodada

Pebre

Oli d'oliva verge

#### **Estris necessaris**

Taula de tallar, ganivet, cullera, motlle rodó, bols i escorredor

#### **Elaboració**

1. Escorreu les lleties i poseu-les en un bol.
2. Renteu, peleu i talleu el tomàquet en trossos petits i afegiu-los al bol.
3. Barregeu les lleties amb el tomàquet, afegiu-hi un rajolí d'oli i salpebreu-ho al gust.
4. Talleu les olives ben petites.

**Idea de presentació:** En un plat, poseu el motlle rodó, afegiu-hi la primera capa de lleties i tomàquet i aplaneu-ho amb una cullera. Després repetiu el mateix procediment posant una capa d'olives negres.

Traieu el motlle amb cura i decoreu el tàrtar amb les llavors de carbassa.

### **Truita de verdures**

#### **Ingredients per a 2 persones**

2 ous

1 patata

1 ceba

1 carbassó

2 cullerades de formatge parmesà ratllat

Oli d'oliva verge

Sal iodada

### **Estris necessaris**

Recipient apte per a microones, paper de plàstic transparent, taula per tallar, bol, ganivet, cullera, forquilla i un pinzell

### **Elaboració**

1. Peleu la patata, la ceba i el carbassó. Renteu totes les hortalisses i talleu-les a daus.
2. Barregeu-ho tot en un recipient apte per a microones i tireu-hi una cullerada d'oli d'oliva i un pessic de sal. Emboliqueu bé el recipient amb paper de plàstic transparent.
3. Poseu les hortalisses a coure 6 minuts al microones a potència mitjana.
4. Passat aquest temps remeneu-les, i si encara no estan prou fetes, poseu-les de 2 a 4 minuts més. Reserveu-les.
5. En un bol, bateu els ous i afegiu-hi el formatge parmesà ratllat i una mica de sal. Barregeu-ho tot bé.
6. Aboqueu-hi les hortalisses ja cuites i remeneu-ho bé.
7. Poseu la barreja en un recipient apte per a microones, untat amb una mica d'oli perquè no s'enganxi (podeu fer servir un pinzell). Distribuiu la barreja uniformement en el recipient, tapeu-lo amb paper de plàstic transparent i poseu-lo al microones durant 8 minuts més a temperatura mitjana.

**Idea de presentació:** Serviu la truita en porcions acompanyada de canonges i pa amb tomàquet.

**Consell:** En comptes de carbassó podeu utilitzar altres hortalisses de temporada o les que us hagin sobrat d'algun àpat anterior.

### **Piruletes de fruita amb xocolata**

#### **Ingredients per a 2 persones**

Fruites variades de temporada:

- Mitja taronja
- Mig plàtan
- 4-5 maduixes
- Mitja pera

Xocolata fondant

### **Estris necessaris**

Recipient apte per a microones, ganivet, taula de tallar, cullera i broquetes

### **Elaboració**

1. Renteu les maduixes i talleu-ne la part de dalt.
2. Renteu i peleu la taronja traient la part blanca i talleu-la a grills.
3. Peleu el plàtan i talleu-lo a rodanxes una mica allargades.

4. Renteu i peleu la pera, i talleu-la a daus.
5. Claveu les fruites en una broqueta.
6. Talleu la xocolata fondant a trossos i poseu-la en un bol apte per a microones.
7. Introduïu-lo al microones durant 15-20 segons a baixa potència. Traieu-lo del microones i remeneu la xocolata. Repetiu l'operació les vegades que calgui fins que es fongui.
8. Banyeu les piruletes de fruita amb la xocolata.
9. Claveu les piruletes en una superfície adequada, com per exemple en un got amb una mica d'arròs.

**Idea de presentació:** També podeu servir la fruita tallada en un bol i posar la xocolata calenta en un altre bol a part. D'aquesta manera cada persona punxa un tros de fruita i el suc a la xocolata desfeta.

## **MENÚ PER A FOGONS**

---

### **Timbal de verdures i patata**

#### **Ingredients per a 2 persones**

300 g de mongetes tendres (si són congelades, 1/3 d'una bossa de quilo)

2 patates mitjanes

1 porro

3 cullerades d'oli d'oliva verge

1 gra d'all

Sal iodada

#### **Estris necessaris**

Ganivet, olla, escorredor, motlle rodó i taula per tallar

#### **Elaboració**

1. Traieu les fulles verdes del porro, renteu-lo amb aigua freda i talleu-lo en quatre trossos.
2. Renteu les mongetes i talleu-les. Renteu també les dues patates sense treure'ls la pell.
3. En una olla amb aigua freda i una mica de sal, poseu l'all, les mongetes, el porro i les patates.
4. Poseu l'olla a bullir a foc viu uns 20 minuts. Escorreu els ingredients un cop siguin cuits.
5. Peleu les patates i talleu-les a làmines gruixudes.
6. Agafeu un plat i munteu el timbal en un motlle rodó seguint aquest ordre: una capa de patates, una de porro i una de mongetes tendres, i així successivament fins que tingueu dues capes de cada ingredient intercalades. Amaniu el timbal amb un rajolí d'oli d'oliva verge.

**Consell:** Altres maneres de cuinar les hortalisses són al vapor o bullides *al dente*. Aquests tipus de cocció mantenen millor les vitamines.

### **Hamburguesa de cigrons**

#### **Ingredients per a 2 persones**

200 g de cigrons cuits

Mitja ceba

Un quart de pebrot vermell

Mitja cullerada de postres de cúrcuma

Una cullerada sopera de pa ratllat

Sal iodada i pebre

Oli d'oliva verge.

10 cirerols

#### **Estris necessaris**

Taula per tallar, ganivet, batedora, paella, bol

#### **Elaboració**

1. Renteu els cigrons i a continuació tritureu-los amb una batedora. Reserveu-los en un bol.
2. Talleu la ceba i el pebrot a daus petits.
3. Poseu una mica d'oli en una paella i incorporeu la ceba i el pebrot. Sofregiu fins que estiguin tendres.
4. Barregeu el sofregit amb els cigrons i incorporeu-hi el pa rallat. Doneu forma a les hamburgueses.
5. Poseu una mica d'oli a la paella i coeu les hamburgueses fins que quedin daurades per tots dos cantons.
6. Acompanyeu-les amb cirerols.

**Idea de presentació:** L'acompanyament pot ser qualsevol altra hortalissa que doni color al plat.

### **Macedònia de fruites**

#### **Ingredients per a 2 persones**

1 préssec, maduixes o 1 plàtan

1 poma o 1 pera

1 taronja

Un grapat de fruita seca

### **Estris necessaris**

Taula per tallar, ganivet, pelador, espremedor, got, bol i cullera

### **Elaboració**

1. Renteu totes les fruites i peleu les que calgui pelar.
2. Talleu la taronja per la meitat i reserveu l'altra meitat per a fer-ne suc.
3. Talleu les fruites a daus de la mateixa mida.
4. Barregeu tots els daus en un bol, afegiu-hi la fruita seca i el suc de taronja.

**Idea de presentació:** A l'hora de servir-ho podeu decorar-ho amb fulles de menta.

**Consell:** Utilitzeu fruites de temporada i proximitat.