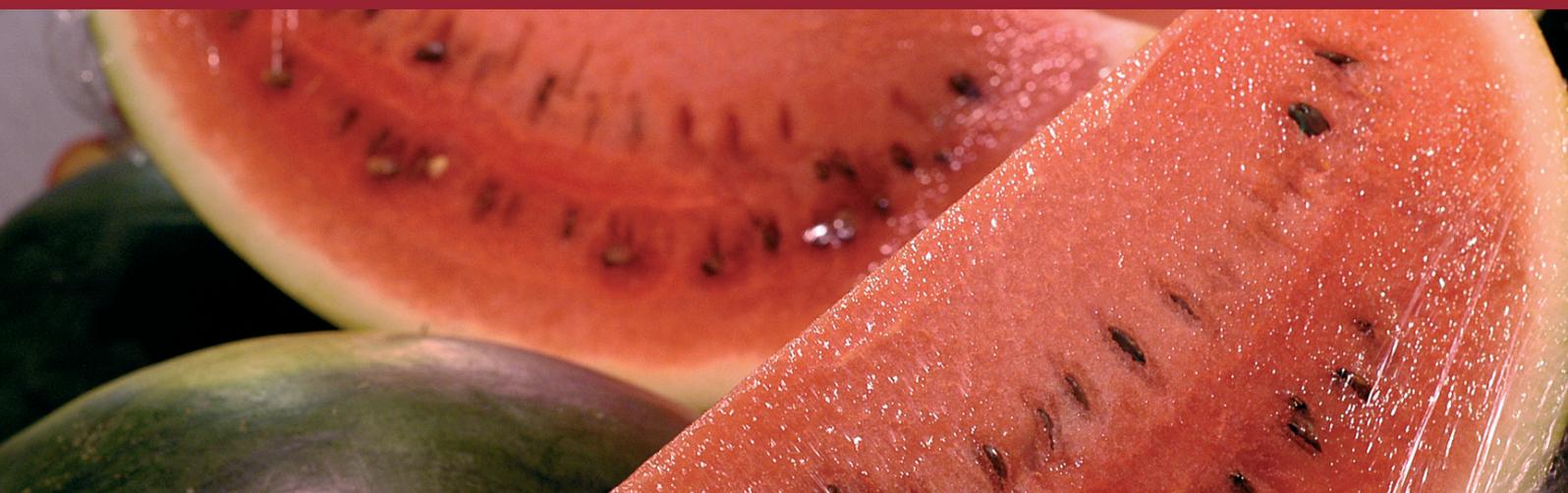




Diputació  
Barcelona

# Receptes d'estiu



© 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

<b>Introducció</b> .....	<b>7</b>
<b>Primers plats</b> .....	<b>10</b>
Sopa freda de cogombre.....	11
Amanida de maduixots i rocafort .....	12
Amanida de tomàquet .....	13
Gaspatxo de tomàquet i remolatxa.....	14
Puré d'albergínia .....	15
Carbassons farcits .....	16
Tomàquets gratinats.....	17
Graellada d'hortalisses.....	18
Llenties amb escalivada.....	19
Amanida de cigrons i verat .....	20
Crema de llenties vermelles.....	21
Espirals amb carbassó i alfàbrega .....	22
Tallarines amb mongetes verdes i gambes.....	23
<i>Risotto</i> de carbassó i formatge blau .....	24
Amanida d'arròs integral.....	25
Amanida de patata.....	26
Crema freda de patata i pera.....	27
<b>Segons plats</b> .....	<b>28</b>
Enfilades de be.....	29
Llom a la sal .....	30
Amanida de pollastre al curri .....	31
Rostit de vedella.....	32
Bacallà amb verdures .....	33
Sípia amb samfaina.....	34
Musclos amb cervesa .....	35
Enfilades de gambes i rap .....	36
Púding d'albergínia .....	37
Ous farcits amb sardina.....	38
Remenat de carbassó, tomàquet i alfàbrega.....	39
Amanida d'ou, tomàquet i patata.....	40

<b>Postres</b> .....	41
Granissat de maduixot.....	42
Albercocs al vi .....	43
Peres amb vainilla .....	44
Síndria amb salsa de maduixots .....	45
Crema de figues i taronja.....	46
Copa de meló.....	47

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

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:

<b>Esmorzar</b>	Cafè amb llet i torrades amb formatge
<b>Refrigeri (mig matí)</b>	1 tassa de cireres
<b>Dinar</b>	Crema freda de patata i pera
	Amanida de pollastre al curri
	Copa de meló
<b>Berenar</b>	iogurt amb galetes
<b>Sopar</b>	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**

## ***SOPA FREDA DE COGOMBRE***

### **Ingredients per a 4 persones**

2 cogombres grossos  
1/2 litre de brou vegetal fred  
1 iogurt natural  
1 got de llet  
1 cullerada sopera de menta fresca picada  
3 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es netegen els cogombres, es pelen i es tallen a trossos.
- Es deixen en adob amb la llet uns 30 minuts.
- Passat aquest temps, s'escorren i es trituren amb el brou.
- S'afegeix l'oli, la sal, el pebre, el iogurt i una cullerada de la menta, i es torna a triturar fins que quedi una crema.
- Es posa a la nevera un mínim d'1 hora.
- Es serveix en bols amb la menta restant pel damunt.

## **AMANIDA DE MADUIXOTS I ROCAFORT**

### **Ingredients per a 4 persones**

1 enciam *trobador*  
200 g de maduixots  
1/4 de cogombre  
50 g de formatge rocafort  
1 iogurt natural  
2 cullerades soperes d'oli d'oliva  
1 cullerada sopera de suc de llimona  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es neteja i es centrifuga l'enciam.
- Es netegen els maduixots i es tallen per la meitat.
- Es neteja i es talla el cogombre a rodanxes molt fines.
- Es baten el formatge, el iogurt, el suc de llimona, l'oli, la sal i el pebre.
- En una plata es col·loca l'enciam, pel damunt els maduixots i es decora amb el cogombre.
- Es serveix amb la salsa a part.

## **AMANIDA DE TOMÀQUET**

### **Ingredients per a 4 persones**

4 tomàquets d'amanir  
2 pebrots vermells escalivats  
1 gra d'all  
80 g d'olives negres  
1/2 cullerada sopera d'orenga  
1 cullerada de postres de pebre vermell dolç  
2 cullerades soperes de vinagre balsàmic  
4 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es renten els tomàquets, es tallen a trossos irregulars i es posen en un bol.
- S'hi afegeixen els pebrots tallats a quadrats i les olives.
- Es pela l'all i es pica dins el morter amb la sal i el pebre.
- S'hi afegeix l'orenga, el pebre vermell dolç, el vinagre i l'oli.
- Es tira dins el bol i es barreja bé.
- Es pot deixar reposar 30 minuts a la nevera abans de servir.

## ***GASPATXO DE TOMÀQUET I REMOLATXA***

### **Ingredients per a 4 persones**

700 g de tomàquets de pera madurs

500 g de remolatxes bullides

1 ceba tendra

2 cullerades soperes d'oli d'oliva

1 cullerada sopera de vinagre

aigua freda

sal i pebre

### **Elaboració**

- Es netegen, es pelen i es treuen les llavors dels tomàquets.
- Es tallen a trossos.
- Es pelen i es tallen a trossos les remolatxes.
- Es pela la ceba, es neteja i es talla a trossos petits.
- Es trituren els tomàquets, les remolatxes i la ceba fins a aconseguir una crema fina.
- S'hi afegeix l'oli, el vinagre, la sal, el pebre i l'aigua necessària per obtenir la consistència desitjada.

### **Suggeriments**

- Es pot servir en bols amb una cullerada de iogurt natural al centre.

## **PURÉ D'ALBERGÍNIA**

### **Ingredients per a 4 persones**

3 albergínies grans  
1 iogurt natural  
2 grans d'all  
2 cullerades soperes de julivert picat  
2 cullerades soperes de suc de llimona  
4 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es netegen les albergínies i s'unten amb oli.
- Es couen al forn, prèviament escalfat a 190 °C, durant uns 25 minuts.
- Un cop fredes, es pelen i es trituren amb els alls pelats, el suc de llimona, l'oli, la sal i el pebre.
- S'hi barreja el iogurt i el julivert.

### **Suggeriments**

- Es serveix acompanyat de bastonets de pastanaga, cogombre, pebrot vermell, fulles de cabdell d'enciam i pa torrat.

## **CARBASSONS FARCITS**

### **Ingredients per a 4 persones**

4 carbassons mitjans  
80 g de cuscús  
1 ceba  
300 g de tomàquets madurs  
1 copa de vi blanc sec  
60 g de panses  
30 g de pinyons  
60 g de formatge ratllat  
1 cullerada soperera d'estrage picat  
2 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es posa aigua abundant en una cassola amb una mica de sal.
- Quan arrenca el bull s'hi posen els carbassons sencers i es deixen bullir 5 minuts.
- S'escorren i es deixen refredar.
- En un bol es posa el cuscús amb el mateix volum d'aigua bullent, sal i les panses. Es tapa i es deixa reposar uns 10 minuts.
- Es pela la ceba i es pica.
- Es netegen els tomàquets i es ratllen.
- Es tallen els carbassons pel llarg, se'n treu la polpa amb l'ajut d'una cullereta, i es pica amb un ganivet.
- Es remena el cuscús amb dues forquilles.
- Es posa a coure la ceba en una paella amb oli fins que sigui tova.
- S'hi afegeix el tomàquet, l'estrage, la polpa dels carbassons, sal, pebre i el vi.
- Es deixa coure uns 10 minuts, i s'hi afegeixen els pinyons i el cuscús.
- S'omplen els carbassons amb aquesta barreja i s'hi reparteix el formatge pel damunt.
- Es col·loquen en una safata que pugui anar al forn i es gratinen.

### **Suggeriments**

- Es poden servir amb una amanida.

## **TOMÀQUETS GRATINATS**

### **Ingredients per a 4 persones**

4 tomàquets grans, madurs i durs  
80 g d'olives negres d'Aragó  
4 cullerades soperes de pa ratllat  
1 cullerada sopera d'orenga  
2 cullerades soperes de formatge parmesà ratllat  
2 grans d'all  
2 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es netegen els tomàquets i es tallen horitzontalment per la meitat.
- Es fa una picada amb els alls pelats i la polpa de les olives.
- S'hi afegeix el formatge, l'orenga, el pa ratllat, l'oli, la sal i el pebre.
- Es reparteix pel damunt de cada meitat de tomàquet.
- Es couen al forn a 200 °C durant uns 15 minuts.
- Si no han quedat prou daurats, es poden acabar de gratinar.

## **GRAELLADA D'HORTALISSES**

### **Ingredients per a 4 persones**

2 carbassons  
2 albergínies  
2 bulbs de fonoll  
2 cebes  
2 tomàquets  
8 cullerades soperes d'oli d'oliva  
4 cullerades soperes de suc de llimona  
4 cullerades soperes de vinagre balsàmic  
4 cullerades soperes de romaní fresc picat  
2 grans d'all picats  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es netegen els carbassons, les albergínies i els tomàquets.
- Es tallen pel llarg en 4-5 llesques.
- Es pelen les cebes i es tallen a rodanxes de mig centímetre de gruix.
- Es treuen les capes externes del fonoll, si cal, i es talla a llesques d'un centímetre de gruix.
- Per fer l'amaniment, es barregen els alls amb el romaní, el suc de llimona, el vinagre, l'oli, la sal i el pebre.
- Es couen totes les hortalisses a la graella o a la planxa fins que siguin tendres, uns 3 minuts per cada costat les cebes, albergínies i fonoll, uns 2 minuts els carbassons, i 1 minut els tomàquets, depenent, també, del gruix.
- Es van col·locant en un bol i regant amb l'amaniment.

## **LLENTIES AMB ESCALIVADA**

### **Ingredients per a 4 persones**

200 g de lleties pardines  
2 pebrots vermells  
1 albergínia  
2 tomàquets mitjans i madurs  
1 ceba  
2 grans d'all  
1 fulla de llorer  
1 cullerada sopera de julivert picat  
4 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es netegen els pebrots, les albergínies i els tomàquets.
- S'unten amb oli i es posen en una safata que pugui anar al forn.
- També s'hi posa la ceba pelada i tallada per la meitat.
- Es couen al forn amb la part del gratinador ben a prop, perquè la cocció sigui ràpida. S'han de tombar sovint.
- En una olla es posen les lleties amb el triple d'aigua freda i el llorer.
- Es couen a foc lent uns 30-35 minuts a partir que arrenca el bull.
- A mitja cocció, se salpebra.
- Una vegada s'hagin escalivat els pebrots, l'albergínia, la ceba i el tomàquet es tapen i es deixen refredar.
- Els pebrots i les albergínies es tallen a tires, i la ceba i els tomàquets en forma de grills.
- Es barregen amb les lleties, l'oli, la sal i el pebre, i es remena bé.
- Es reparteix el julivert pel damunt una vegada s'han refredat.

## **AMANIDA DE CIGRONS I VERAT**

### **Ingredients per a 4 persones**

800 g de cigrons cuits  
200 g de cuscús  
1 llauna de verat  
250 de tomàquets de cirera  
1/2 cogombre  
4 cullerades soperes de menta fresca picada  
1 llimona  
2 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es posa el cuscús en un bol amb el mateix volum d'aigua bullent.
- Es tapa i es deixa reposar uns 10 minuts.
- Passat aquest temps es remena bé amb dues forquilles, desfent-ne els possibles grumolls, i es deixa refredar.
- S'esmicola el verat.
- Es netegen els tomàquets i es tallen per la meitat.
- Es neteja el cogombre i es talla a daus.
- En un bol gran es barregen el suc de la llimona, l'oli, la menta, la sal i el pebre.
- S'hi afegeixen els cigrons, el cuscús fred, el verat, el cogombre i els tomàquets i es barreja delicadament.
- Es pot deixar reposar a la nevera unes hores abans de servir.

## **CREMA DE LLENTIES VERMELLES**

### **Ingredients per a 4 persones**

100 g de lleties vermelles  
1 ceba  
1/2 litre de brou vegetal  
1/2 litre d'aigua freda  
1 pebrot verd  
2 grans d'all  
5 cullerades soperes d'oli d'oliva  
2 cullerades soperes de vinagre  
sal

### **Elaboració**

- Es pela i es pica la ceba.
- Es cou en una cassola amb 2 cullerades d'oli d'oliva, tapada i a foc suau fins que sigui tova.
- S'hi afegixen les lleties i el brou, i es deixa coure uns 20-25 minuts.
- Es deixa refredar.
- Es neteja el pebrot, se'n treuen les llavors i es talla a trossos.
- Es pelen els alls i es piquen.
- Es trituren les lleties amb el pebrot i els alls.
- S'hi afegix oli, vinagre, sal i aigua freda fins a obtenir la consistència adequada.

### **Suggeriment**

Es pot acompanyar de 1/2 pebrot verd, 1 tomàquet, 1/2 cogombre i 1 ceba petita, tot tallat a daus.

## **ESPIRALS AMB CARBASSÓ I ALFÀBREGA**

### **Ingredients per a 4 persones**

300 g d'espivals de pasta  
2 carbassons  
40 g de formatge parmesà  
3 grans d'all  
3 cullerades soperes d'alfàbrega fresca picada  
1 iogurt natural  
1 llimona  
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 netegen els carbassons i es tallen a mitges rodanxes.
- Es pelen els alls i es tallen a làmines.
- Es salten els carbassons, els alls i els pinyons en un wok o paella amb oli durant uns 3 minuts.
- S'hi afegeix el iogurt, el formatge, l'alfàbrega, la sal, el pebre i el suc de llimona, i es barreja bé.
- S'hi barreja la pasta cuita i escorreguda i es serveix al moment.

## **TALLARINES AMB MONGETES VERDES I GAMBES**

### **Ingredients per a 4 persones**

300 g de tallarines  
300 g de mongetes verdes fines  
200 g de gambes pelades  
2 grans d'all  
2-3 cullerades soperes de salsa de soja  
2 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es netegen les mongetes i es tallen en 2-3 trossos cadascuna.
- Es pelen els alls i es tallen a làmines.
- Es posa a coure la pasta amb abundant aigua salada bullent i una mica d'oli.
- En una paella o wok es salten les mongetes i les gambes durant uns 5 minuts.
- S'hi afegixen els alls i, una vegada enrossits, s'hi tira la salsa de soja, la sal i el pebre, i es dóna unes voltes.
- Quan la pasta està cuïta s'escorre i es barreja delicadament amb la preparació anterior.

## **RISOTTO DE CARBASSÓ I FORMATGE BLAU**

### **Ingredients per a 4 persones**

250 g d'arròs  
2 carbassons  
1 ceba grossa  
2 grans d'all  
150 ml de vi blanc sec  
1 litre de brou vegetal  
150 g de formatge blau  
2 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es pela i es pica la ceba.
- Es netegen els carbassons i es tallen a daus petits.
- Es manté el brou calent però sense bullir.
- En una cassola es posa a sofregir la ceba amb l'oli uns 10 minuts.
- S'hi tira l'arròs i els alls picats, i es deixa coure remenant uns 3 minuts.
- S'hi afegeix el vi, i quan s'ha absorbit s'hi tira 1/3 del brou.
- Quan s'ha absorbit s'hi afegeixen els carbassons, sal, pebre i 1/3 més de brou.
- S'hi va afegint brou fins que el gra estigui cuit però sencer.
- Una vegada cuit, s'hi afegeix el formatge esmicolat.
- Es remena bé i es deixa reposar uns minuts abans de servir.

## **AMANIDA D'ARRÒS INTEGRAL**

### **Ingredients per a 4 persones**

250 g d'arròs integral  
4 tomàquets grossos, madurs i durs  
2 pebrots verds  
2 cebes tendres  
40 g d'olives verdes  
40 g d'olives negres  
orenga o alfàbrega (opcional)  
6 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal

### **Elaboració**

- Es posa a coure l'arròs en una olla amb el doble de volum d'aigua i una mica de sal.
- Quan arrenca el bull es baixa el foc, es tapa i es cou fins que ha absorbit l'aigua completament.
- Es refreda sota l'aixeta.
- Es netegen els tomàquets i els pebrots.
- Es tallen a daus petits.
- Es pelen i es netegen les cebes, i es tallen a rodanxes fines.
- Es barreja l'arròs amb el pebrot, el tomàquet, la ceba, les olives, l'oli i la sal.
- Es deixa refredar a la nevera com a mínim 30 minuts abans de servir.

### **Suggeriments**

Es pot complementar amb ou dur tallat, formatge feta a daus o tonyina esmicolada.

## **AMANIDA DE PATATA**

### **Ingredients per a 4 persones**

8 patates mitjanes de la mateixa mida  
200 g de formatge feta  
1 ceba vermella o de Figueres  
2 cebes tendres  
1 cullerada sopera de cerfull picat o julivert  
1 cullerada sopera de mel  
1/2 cullerada sopera de mostassa en gra  
2 cullerades soperes de vinagre de vi blanc  
6 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es posen a coure les patates senceres cobertes en aigua freda.
- Quan arrenca el bull es deixen coure 20 minuts i s'escorren.
- Es deixen refredar.
- Es pelen les cebes, es netegen i es tallen molt petites.
- Es barregen amb el cerfull, la mel, la mostassa, el vinagre, l'oli, la sal i el pebre.
- Es pelen les patates, es tallen a rodanxes d'1 cm de gruix.
- Es col·loquen en una safata amb l'amaniment pel damunt i s'hi reparteix el formatge esmicolat.

## **CREMA FREDA DE PATATA I PERA**

### **Ingredients per a 4 persones**

2-3 patates mitjanes  
3 peres  
2 porros  
1/2 llimona  
1 litre d'aigua o brou vegetal  
1 iogurt natural  
1 cullerada sopera de julivert  
2 cullerades soperes d'oli d'oliva  
1 pessic de nou moscada  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es pelen les peres, es tallen a trossos i es reguen amb el suc de la llimona.
- Es pelen les patates i es tallen a daus.
- Es pelen els porros, se'n talla la part més verda i es netegen.
- Es tallen els porros a rodanxes i es couen en una cassola amb oli, tapada i a foc suau, durant uns 4 minuts.
- S'hi afegeixen les patates, les peres, el brou, sal, pebre i nou moscada.
- Es deixa coure uns 30 minuts.
- Es tritura bé i es deixa refredar.
- Abans de servir s'hi barreja el iogurt i s'empolsa amb el julivert.

## **Segons plats**

## **ENFILEDES DE BE**

### **Ingredients per a 4 persones**

600 g de cuixa de be tallada a daus  
4 cullerades de menta fresca picada  
1 pebrot vermell  
2 cebes de Figueres  
1 iogurt desnatat  
1 bitxo fresc (opcional)  
3 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Si les broquetes són de fusta, es posen en remull en aigua calenta perquè no es cremin.
- En un bol gran es posen l'oli, la meitat de la menta, la sal, el pebre, el be, i es barreja bé.
- Es neteja el pebrot i es talla a trossos quadrats.
- Es pelen les cebes.
- En un bol petit es posa la menta restant, el bitxo picat, mitja ceba picada fina, el iogurt, la sal i el pebre.
- Es talla la resta de ceba a trossos quadrats separant-ne les capes.
- Es reparteixen els trossos de carn a les broquetes, tot alternant amb els trossos de ceba i de pebrot.
- Es posen a coure a la planxa o a la brasa, tombant a mesura que es van coent. El punt de cocció depèn de cada comensal.
- Es serveixen al moment acompanyats de la salsa de iogurt.

## **LLOM A LA SAL**

### **Ingredients per a 4 persones**

600-700 g de llom de porc d'un color  
2 paquets de quilo de sal gruixuda

### **Elaboració**

- S'escampa la sal de tot un paquet en una plata que pugui anar al forn.
- Es col·loca el llom a sobre.
- Es cobreix amb l'altre paquet de sal, tot procurant que quedi tapat amb una capa d'uns 2 cm de gruix.
- Es cou al forn, escalfat prèviament a 190 °C, durant uns 30 minuts, fins que la capa de sal comença a trencar-se.
- Es treu del forn, es retira la sal i es talla.

### **Suggeriments**

Es pot servir fred o calent acompanyat d'amanida.

## **AMANIDA DE POLLASTRE AL CURRI**

### **Ingredients per a 4 persones**

500 g de pit de pollastre a filets  
3 cabdells d'enciam  
2 tomàquets madurs  
2 tronxos d'api  
1 iogurt natural  
1 cullerada sopera de julivert picat  
3 cullerades soperes de maionesa  
1 cullerada de postres de curri en pols  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es condimenten els filets de pollastre amb la sal i el pebre i es couen a la planxa 2-3 minuts per cada costat.
- Es deixen refredar i es tallen a tires fines.
- Es neteja l'api i es talla tires.
- En un bol es barregen el iogurt amb la maionesa, el curri, la sal, el pebre i el julivert.
- S'hi afegeix l'api i el pollastre.
- Es netegen els cabdells d'enciam i se'n separen les fulles.
- Es netegen els tomàquets i es tallen a rodanxes.
- Al voltant de cada plat es disposen les fulles d'enciam, al centre es col·loca el tomàquet i al damunt la barreja de pollastre.

## **ROSTIT DE VEDELLA**

### **Ingredients per a 4 persones**

1 tros de vedella per rostir d'uns 750 g (tall rodó d'espatlla, peixet o llata)  
5 grans d'all  
200 ml de vi negre  
1 cullerada sopera de comí en pols  
2 cullerades soperes de pebre vermell dolç  
6 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es pelen els alls i es tallen a làmines.
- Es barregen en una tassa amb el comí, el pebre vermell, la sal i el pebre.
- Es fan unes incisions al tall de vedella amb l'ajut d'un ganivet.
- Es va introduint 1 o 2 trossos d'all a cada incisió.
- Es cobreix el tall de carn amb les espècies que han sobrat.
- Es posen la carn i el vi en una plata que pugui anar al forn, i es rega amb l'oli.
- Es deixa reposar 1 hora o més a la nevera.
- Es posa a coure al forn a 180 °C, durant uns 45 minuts.
- A mitja cocció s'ha de tombar i regar amb el suc.
- S'acaba de coure al grill del forn fins que quedi una crosta.
- Es posa en una reixa, es deixa refredar i es talla.

### **Suggeriments**

També es pot servir calenta, escalfant els talls i acompanyada amb la salsa.  
Es pot posar la carn en adob la nit anterior, sense el vi, i guardar-la a la nevera.

## **BACALLÀ AMB VERDURES**

### **Ingredients per a 4 persones**

4 filets de bacallà dessalat i sense espines  
400 g de pebrot vermell escalivat  
500 g de patates noves petites  
250 g de mongetes verdes  
1 ceba vermella o de Figueres  
1 llimona  
4 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es pela la ceba i es talla a vuitens.
- Es netegen i es tallen les patates a rodanxes gruixudes.
- Es netegen i es tallen les mongetes a trossos d'uns 4 cm.
- En una paella antiadherent es couen la ceba i les patates amb l'oli, remenant de tant en tant, fins que les patates comencin a agafar color.
- En aquest punt s'afegeixen les mongetes i els pebrots tallats a tires gruixudes, la sal i el pebre, i es barreja bé.
- Es col·loquen els filets de bacallà pel damunt amb la pell tocant els vegetals.
- Es tapa i es deixa coure a foc suau durant uns 10 minuts.
- Es rega el peix amb el suc de la llimona i es serveix.

## **SÍPIA AMB SAMFAINA**

### **Ingredients per a 4 persones**

600 g de sípia neta  
1 albergínia  
2 pebrots vermells  
2 tomàquets madurs grossos  
3 grans d'all  
1 copa de vi blanc  
1 fulla de llorer  
5 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre blanc

### **Elaboració**

- Es talla la sípia a daus grossos.
- Es netegen els pebrots i l'albergínia i es tallen a daus.
- Es pelen els alls i es tallen a làmines.
- Es posen a coure els alls en una cassola de fang amb l'oli i quan comencen a agafar color s'hi afegeix la sípia.
- Es cou tapada i a foc suau durant uns 15 minuts.
- S'hi afegeixen els pebrots i el llorer i es couen 2 minuts.
- S'hi afegeix l'albergínia, els tomàquets ratllats, el vi, la sal i el pebre.
- Es cou tot destapat i remenant de tant en tant fins que l'albergínia sigui tendra.
- Es rectifica de sal i pebre abans de servir.

## **MUSCLOS AMB CERVESA**

### **Ingredients per a 4 persones**

1 kg de musclos  
500 g de tomàquets madurs  
1 manat de cebes tendres  
2 grans d'all  
1 got de cervesa  
2-3 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es netegen els musclos.
- Es pelen els tomàquets i es tallen a trossos mitjans.
- Es pelen les cebes, es netegen i es tallen en diagonal.
- Es pelen i es laminen els alls.
- En una paella amb oli es posen els musclos, els alls i els tomàquets, la sal i el pebre, i es deixa coure uns 10 minuts.
- S'hi tira la cervesa, es tapa i es cou uns 5 minuts més.
- Es posa la ceba tendra pel damunt i es serveix.

## **ENFILEDES DE GAMBES I RAP**

### **Ingredients per a 4 persones**

24 gambes  
400 g de rap tallat en 16 daus  
24 tomàquets de cirera  
1 llimona  
1 cullerada sopera de mel  
4 cullerades soperes de salsa de soja  
1 cullerada sopera de gingebre fresc ratllat

### **Elaboració**

- Si les broquetes són de fusta, es posen en remull en aigua calenta perquè no es cremin.
- Es netegen els tomàquets.
- Es netegen i es pelen les gambes.
- Es posen en un bol amb els daus de rap, la mel, la salsa de soja, el gingebre i el suc i la ratlladura de la llimona.
- Es deixa macerar a la nevera uns 30 minuts remenant de tant en tant.
- Es reparteixen els ingredients, juntament amb els tomàquets, en 8 broquetes.
- Es couen a la planxa, tombant-los quan es tornin rosats, uns 3 minuts més. Es serveixen calents.

### **Suggeriments**

També es poden coure al forn a 200 °C durant uns 15 minuts, tombant-los a mitja cocció.  
En lloc de tomàquets, o a més a més, es pot utilitzar pinya.

## PÚDING D'ALBERGÍNIA

### Ingredients per a 4 persones

4 albergínies mitjanes  
1 pebrot vermell  
5 ous  
200 g de formatge fresc  
1 iogurt natural  
1 gra d'all  
1 cullerada sopera de julivert  
1 cullerada de postres d'orenga fresca  
pa ratllat  
oli d'oliva  
sal i pebre

### Elaboració

- Es netegen les albergínies i el pebrot i s'unten amb oli.
- Es couen al forn, prèviament escalfat a 190 °C, durant uns 20-25 minuts segons la mida.
- Un cop les albergínies estan fredes, es pelen i se'n tritura la polpa.
- Es pela l'all i es pica.
- Es baten els ous amb el formatge.
- S'hi afegeix el julivert, l'all i l'albergínia.
- S'unta un motlle de *plum-cake* mitjà amb oli i s'hi espolsa el pa ratllat perquè no s'enganxi el púding.
- S'aboca la preparació d'albergínia dins el motlle i es cou al forn al bany maria a 190-200 °C durant uns 30-40 minuts (es comprova amb una broqueta si el centre ha pres abans de treure'l del forn).
- Es pela el pebrot, se'n treuen les llavors i es tritura.
- S'hi afegeix el iogurt, l'orenga, 3 cullerades soperes d'oli d'oliva, sal i pebre. Es guarda a la nevera.
- Quan el púding s'ha refredat, es desemmotlla passant un ganivet entre el flam i el motlle i donant-li la volta sobre una safata plana.
- Es serveix a llesques amb la salsa de pebrot.

## **OUS FARCITS AMB SARDINA**

### **Ingredients per a 4 persones**

4 ous  
1 llauna de sardines en oli  
4 cullerades soperes de maionesa  
1/2 cogombre

### **Elaboració**

- Es bullen els ous durant 5 minuts fins que estan durs i es deixen refredar.
- Es pelen, es tallen pel llarg i se'n treuen els rovells.
- Es neteja el cogombre i se'n talla la meitat a daus molt petits.
- En un bol es barregen les sardines escorregudes i esmicolades amb la maionesa, els rovells d'ou, el cogombre, la sal i el pebre.
- S'omplen les mitges clares amb aquesta preparació.
- Es decoren amb el cogombre restant tallat a rodanxes molt fines.

### **Suggestiment**

Es poden servir amb una amanida.  
En lloc de sardines es poden utilitzar anxoves.

## **REMENAT DE CARBASSÓ, TOMÀQUET I ALFÀBREGA**

### **Ingredients per a 4 persones**

5 ous  
1 tomàquet gros madur i dur  
2 carbassons  
2 grans d'all  
2 cullerades soperes d'alfàbrega fresca picada  
2 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es neteja el tomàquet, es talla a daus i es deixa escórrer en un colador.
- Es netegen els carbassons i es tallen a daus petits.
- Es pelen els alls i es piquen.
- Es salta el carbassó en una paella amb oli durant uns 5 minuts.
- Es baten els ous amb l'alfàbrega, sal i pebre.
- S'hi afegeix el tomàquet.
- S'aboca tot el conjunt dins la paella.
- Es cou sense parar de remenar fins que ha pres.

## **AMANIDA D'OU, TOMÀQUET I PATATA**

### **Ingredients per a 4 persones**

4 ous  
4 patates mitjanes  
4 tomàquets d'amanir  
80 g d'olives negres d'Aragó  
2 grans d'all  
1/2 cullerada sopera d'orenga  
2 cullerades soperes de vinagre de vi blanc  
4 cullerades soperes d'oli d'oliva  
4 cullerades d'aigua  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es bullen els ous durant 5 minuts fins que estan durs i es deixen refredar.
- Es posen a coure les patates senceres i sense pelar en aigua freda i, quan arrenquen el bull, es deixen coure uns 20 minuts i s'escorren.
- Una vegada fredes, es pelen i es tallen a rodanxes de mig centímetre de gruix.
- Es renten els tomàquets i es tallen a rodanxes.
- Es pelen els ous i es tallen a rodanxes.
- Es fa una picada dins un morter amb els alls pelats i la polpa de les olives.
- S'hi afegeix l'orenga, la sal, el pebre, el vinagre, l'aigua i l'oli.
- En una safata es col·loca una capa de patates, una de tomàquet, una d'ou i una mica d'amaniment. Es repeteix aquesta operació fins a esgotar els ingredients.
- Es deixa reposar uns 20 minuts a la nevera abans de servir.

## Postres

## **GRANISSAT DE MADUIXOT**

### **Ingredients per a 4 persones**

400 g de maduixots  
4 cullerades soperes de sucre  
1 llimona  
50 ml de licor de taronja  
150 ml d'aigua

### **Elaboració**

- Es fa un almívar fent bullir, en un cassó, l'aigua amb el sucre i el licor, fins que es fon.
- Es netegen els maduixots i es trituren.
- Es barregen amb el suc de la llimona i l'almívar.
- S'aboca tot en una plata plana i es posa al congelador.
- Passats uns 45 minuts es treu i es remena amb una forquilla.
- Es torna posar al congelador uns 30 minuts més.
- Es treu, es torna remenar i es serveix en copes individuals.

## **ALBERCOCS AL VI**

### **Ingredients per a 4 persones**

700 g d'albercocs madurs  
200 ml de vi rosat  
175 g de sucre  
1 tros de canyella en branca

### **Elaboració**

- Es netegen els albercocs i se'n treu el pinyol, tot procurant no trencar-los.
- Es talla la branca de canyella pel llarg i després a trossos.
- Es posa la canyella en un cassó juntament amb el sucre i el vi.
- Es cou a foc suau fins que el sucre es dissol.
- Es treu la canyella.
- S'hi afegeixen els albercocs, es tapa i es deixa coure uns 10-15 minuts.
- Es posen els albercocs en un bol.
- Es posa a reduir a foc fort el líquid que ha sobrat fins que formi un xarop.
- S'aboca pel damunt dels albercocs i es deixa refredar.

### **Suggeriment**

Es poden servir en bols individuals amb crema o gelat.

## **PERES AMB VAINILLA**

### **Ingredients per a 4 persones**

4 peres  
100 ml de vi blanc  
100 ml d'aigua  
150 g de sucre  
1 beina de vainilla

### **Elaboració**

- Es netegen i es pelen les peres.
- Es tallen a trossos grossos, traient-ne les llavors.
- Es talla la beina de vainilla pel llarg i després a trossos.
- Es posa en un cassó juntament amb el sucre i el vi.
- Es cou a foc suau fins que el sucre es dissol.
- Es treu la vainilla.
- S'hi afegixen les peres, es tapa i es deixa coure a foc suau uns 10 minuts.
- Es posen les peres en un bol.
- Es posa a reduir el líquid que ha sobrat fins que formi un xarop.
- S'aboca pel damunt de les peres i es deixa refredar.

### **Suggeriments**

Es poden servir en copes amb una bola de gelat d'ametlles.

## **SÍNDRIA AMB SALSA DE MADUIXOTS**

### **Ingredients per a 4 persones**

500 g de polpa de síndria

200 g de maduixots

2 cullerades soperes de licor de maduixa o *kirsch* (opcional)

1-2 cullerades soperes de sucre

fulles de menta fresca per decorar

### **Elaboració**

- Es netegen els maduixots.
- Es trituren amb el sucre i el licor.
- Es cola amb un colador fi.
- Es talla la síndria a daus o se'n fan boles amb un buidador de vegetals.
- Es serveix la síndria en copes amb la salsa pel damunt.
- Es decora amb fulles de menta.

## **CREMA DE FIGUES I TARONJA**

### **Ingredients per a 4 persones**

8-10 figues fresques  
2 taronges  
150 g de formatge fresc  
2 iogurts naturals  
50 g de sucre

### **Elaboració**

- Es renten les taronges.
- Es renten les figues i es pelen.
- Es tallen les figues a trossos petits.
- Es posen a coure amb el sucre, el suc de les taronges i la pell d'una taronja, durant uns 5 minuts.
- Es deixen refredar.
- Es treu la pell de taronja.
- En un bol i amb un batedor, es barregen el formatge i el puré de figues, fins que quedi ben cremós.
- S'hi afegeixen els iogurts.
- Es barreja bé, es reparteix en copes gelades i es guarda a la nevera.
- Es decora abans de servir amb pell de taronja tallada a tires fines.

## **COPA DE MELÓ**

### **Ingredients per a 4 persones**

1 kg de meló  
200 g de formatge *mascarpone*  
100 g de sucre  
1 llimona  
1 cullerada sopera de menta fresca picada

### **Elaboració**

- Es tallen uns 200 g de meló a daus petits o a boles, i es reserven.
- Es tritura la resta del meló amb el suc de la llimona, el sucre i el formatge.
- S’hi barreja la menta picada i els daus de meló.
- Es serveix en copes gelades i es guarda a la nevera fins al moment de servir.



**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](http://www.diba.cat/consum)