

Receptes de primavera



Diputació
Barcelona

Índex

Introducció	3
Primers plats	6
Amanida de bròquil amb vinagreta de cítrics	7
Amanida de formatge arrebossat	8
Amanida de llenties amb salmó marinat	9
Amanida d'espirlals amb salsa de iogurt	10
Àspic de sardines	11
«Carlota» d'albergínia amb pesto	12
«Farfale» amb tomàquet i olives.....	13
Gaspatxo d'alvocats i iogurt	14
Mongetes tendres amb avellanes i sèsam	15
Pasta fresca amb bròquil picant	16
Pastís de verdures rostides	17
Suquet de verdures	18
Segons plats	19
Conill a la vinagreta.....	20
Cuixes de gall dindi amb salsa de iogurt.....	21
Fagottino (farcellet) de carn.....	22
Filet d'emperador amb olives negres.....	23
Lasanya d'albergínies i ou	24
Llom de rap al raïm.....	25
Pagell farcit.....	26
Paquetet de peix i marisc a l'aroma de safrà.....	27
Sípia o calamars saltats amb espàrrecs verds i altres verdures.....	28
Truita al romaní.....	29
Xai amb naps	30
Espirals de pollastre.....	31
Postres	32
Bavaresa de taronja	33
Broqueta de fruites fresques gratinades.....	34
Copa de formatge fresc amb fruits secs	35
Escuma de formatge fresc a l'aroma de llimona	36
Flam de panses i iogurt	37
«Leche frita»	38
Pastís de pinya.....	39
Pastís de xocolata.....	40
Pastís fi de poma amb mel i canyella	41
Peres amb crema.....	42
Pinya natural amb prunes.....	43
Sorbet de poma al forn.....	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,...
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
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 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 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, 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.

Nota: cs = cullera sopera; cp = cullera de postre

Primers plats

AMANIDA DE BRÒQUIL AMB VINAGRETA DE CÍTRICS

Ingredients per a 4 persones

800 g de bròquil
2 grans d'all laminats
3 cs d'ametlla filetejada

Per a la vinagreta de cítrics

4 cp d'oli d'oliva
4 cp de suc de taronja
2 cp de suc de llimona
½ cp de curri
sal i pebre

Elaboració

- Es neteja el bròquil i es talla en "flors" petites.
- Es cou al dente a partir d'aigua bullint i es refreda.
- Es torren les ametlles filetejades en una paella.
- Es fregeix l'all laminat amb una cullerada d'oli fins que tingui un to daurat.
- Es barreja l'oli restant amb el suc de taronja, el suc de llimona, el curri, la sal i el pebre.
- S'amaneix la verdura al gust.
- Es posa l'all fregit i les ametlles laminades per sobre del bròquil.

AMANIDA DE FORMATGE ARREBOSSAT

Ingredients per a 4 persones

8 porcions de formatge fos («formatgets»)

1 ou

50 g de pa ratllat

400 g de barreja d'enciams

Per a la salsa vinagreta

50 g d'oli d'oliva

25 g de vinagre

sal

Elaboració

- Es prepara la vinagreta barrejant els ingredients i es reserva.
- Es passa el formatge en porcions per ou i pa ratllat.
- Es fregeix en oli abundant, amb molta cura perquè no es trenqui.
- Es reparteix l'enciam en els diferents plats i s'amaneix amb la vinagreta.
- Es posen dues porcions de formatge arrebossat a cada plat.
- Cal servir les amanides amb el formatge acabat de fregit, cruixent i amb l'interior fos.

AMANIDA DE LLENTIES AMB SALMÓ MARINAT

Ingredients per a 4 persones

600 g de lleties pardines cuites
1 bouquet d'herbes
120 g de salmó fresc
suc de 2 llimones
oli i pebre

Per a la salsa vinagreta

8 cs de ceba tendra picada
8 cs d'oli d'oliva
2 cp de vinagre
2 cp de suc de llimona

Elaboració

- Es renten les lleties amb aigua freda. Es colen i es reserven.
- Es talla el salmó en làmines molt primes i s'amineix amb el suc de llimona, l'oli i el pebre.
- A part, es tallen el porro, el carbassó i la ceba en juliana molt fina (bastons molt fins).
- En un altre recipient, es prepara una vinagreta aromatitzada amb ceba tendra tallada molt petita, oli d'oliva, vinagre i suc de llimona.
- Es barregen bé les lleties amb la juliana, s'amineix amb la vinagreta i s'afegeix el salmó.

AMANIDA D'ESPIRALS AMB SALSA DE IOGURT

Ingredients per a 4 persones

240 g d'espivals
200 g de formatge fresc
8 tomàquets d'amanida petits i madurs
fulles d'alfàbrega fresca
4 iogurts
4 cs d'oli
pebre

Elaboració

- Es cou la pasta al dente i es renta per refredar-la.
- Es pelen els tomàquets, es treuen les llavors i es tallen en daus.
- Es col·loca tot en un bol juntament amb el formatge tallat també en daus.
- Es bat el iogurt amb l'oli, el pebre i les fulles d'alfàbrega picades petites.
- S'ameix tot ben barrejat amb aquesta preparació.

ÀSPIC DE SARDINES

Ingredients per a 4 persones

2 llaunes de sardines petites
7 fulles de gelatina
½ l de brou de peix transparent
1 pebrot del piquillo o "morrón"
1 cs de tàperes o cogombrets en vinagre
25 g d'olives verdes sense pinyol
1 cs de julivert picat
1 cs de cibulet picat
1 ceba petita
1 branca d'api
1 pastanaga
4 ous de guatlla
Sal

Per a la vinagreta de mel i mostassa

2 cs d'oli d'oliva
2 cs de vinagre
2 cs de mostassa
2 cs de mel

Elaboració

- Es prepara la vinagreta barrejant l'oli, el vinagre, la mostassa i la mel. Es reserva.
- Es posen a remull les fulles de gelatina en aigua freda.
- S'escalfa el brou de peix i es dissol la gelatina remullada.
- Es pica ben petit el julivert i el cebollí, i s'afegeix a la gelatina de peix.
- Es bullen els ous de guatlla. Un cop freds, es pelen i es tallen per la meitat.
- Es talla la pastanaga, l'api i les olives en cèrcols prims, i la ceba i el pebrot a daus petits.
- Es bull la pastanaga, l'api i la ceba en aigua lleugerament salada. Es refreda i es reserven.
- S'escorre l'oli de les sardines.
- Es disposa una capa de gelatina d'1 cm en el fons d'un motlle i es deixa refredar fins que solidifiqui.
- A continuació, es fan capes amb les sardines, les verdures, les olives, les tàperes i els ous de guatlla.
- Es cobreix amb el líquid gelatinós restant i es deixa refredar fins que solidifiqui.
- Es treu del motlle i es serveix acompanyat d'amanida i vinagreta de mel i mostassa.

«CARLOTA» D'ALBERGÍNIA AMB PESTO

Ingredients per a 4 persones

4 albergínies
1 iogurt desnatat cremós
2 cs d'avellanes torrades trossejades
1 cs de ceba
2 cs de pa ratllat
1 gra d'all
2 cs de formatge ratllat
sal i pebre
8 cs de salsa pesto

Elaboració

- Es netegen bé les albergínies amb aigua fresca.
- Es tallen en quatre parts i es couen en aigua fins que estiguin molt tendres.
- Es posen en un colador fins que estiguin fredes i ben escorregudes.
- Es separa la polpa deixant una pell gruixuda.
- Es ratlla la ceba i es pica l'all.
- Es barreja la polpa amb el iogurt, el pa ratllat, les avellanes, part de la salsa al pesto, la ceba ratllada i l'all picat i es salpebra.
- Es folra l'interior de quatre motlles individuals grans per flam amb la pell de les albergínies i s'omplen amb la preparació anterior.
- Es couen al forn 10 minuts a temperatura suau i es deixa refredar.
- Es serveix tebi amb la resta de la salsa al pesto.

«FARFALE» AMB TOMÀQUET I OLIVES

Ingredients per a 4 persones

320 g de «farfale»
4 cs d'oli d'oliva
40 g de ceba
4 grans d'all
20 g de farina
500 g de tomàquet triturat en conserva
1 cp de sucre
6 olives negres sense pinyol
sal i pebre

Elaboració

- Es cou la pasta en aigua bullint lleugerament salada.
- Es piquen els alls i la ceba.
- Es tallen les olives en trossos grans.
- S'escalfa l'oli i es sofregeix la ceba i els alls.
- Quan la ceba estigui daurada, s'afegeix la farina i s'ofega 1 minut.
- S'incorpora el tomàquet i es cou a foc suau.
- S'afegeixen les olives i es corregeix de sal, sucre i pebre.
- Es barregen els «farfale» amb la salsa i es serveix molt calent.

GASPATXO D'ALVOCATS I IOGURT

Ingredients per a 4 persones

2 alvocats

2 iogurts

2 cs d'oli d'oliva

1 cs de suc de llimona

Sal

Elaboració

- Es treu la pell als alvocats.
- Es posa la polpa dels alvocats, els iogurts, l'oli, la sal i el suc de llimona en un got triturador i es tritura fins a convertir-ho tot en una crema.
- Es corregeix de sal i llimona al gust i es serveix fred.

MONGETES TENDRES AMB AVELLANES I SÈSAM

Ingredients per a 4 persones

900 g de mongetes tendres
60 g d'avellanes torrades
4 grans d'all
1 cs de llavors de sèsam torrades
4 cs d'oli d'oliva
sal

Elaboració

- Es renten les mongetes en abundant aigua fresca, es treuen les puntes i es tallen en bastons.
- Es couen en aigua bullint, lleugerament salada, durant 3 o 4 minuts. Han de quedar al dente.
- Es refreden en un perol ple d'aigua gelada i es reserven.
- Es pelen els alls i les avellanes. Es piquen els alls i es trossegen les avellanes.
- En una paella gran s'escalfa l'oli, es posen les mongetes, els alls, les avellanes i el sèsam, i es salteja tot plegat.
- Es corregeix de sal i ja es pot servir.

PASTA FRESCA AMB BRÒQUIL PICANT

Ingredients per a 4 persones

500 g de pasta fresca

1 bròquil petit

2 grans d'all

1 bitxo

4-6 cs d'oli d'oliva

sal

Elaboració

- Es renta el bròquil i es talla en flors.
- Es cou en aigua bullint durant 3 minuts. S'escorre i es reserva.
- Es cou la pasta al dente. S'escorre i es reserva.
- Es tallen els alls en làmines i el bitxo en 4 trossos.
- S'escalfa l'oli en una paella, es fregeix l'all i el bitxo, s'afegeix el bròquil i, més tard, la pasta.
- Es corregeix de sal i es serveix calent.

PASTÍS DE VERDURES ROSTIDES

Ingredients per a 4 persones

1 pebrot vermell petit
1 albergínia mitjana
1 ceba petita
1 tomàquet madur
4 ous
330 ml de nata
1 cs d'oli
sal i pebre

Elaboració

- Es rosteixen les verdures senceres a la flama o al forn. Es pelen i es posen en un colador perquè perdin tot el líquid.
- Es barregen els ous amb la nata.
- Es trituren les verdures escorregudes i s'afegeixen a la preparació anterior. Es salpebra.
- S'aboca la barreja en un motlle tipus «plum cake» untat amb oli i es cou al bany maria al forn fins que hagi quallat.

Nota: També es pot preparar en motlles de flam individuals.

SUQUET DE VERDURES

Ingredients per a 4 persones

800 g de minestra de verdures
4 grans d'all
200 g de salsa de tomàquet
brou de verdures
60 g d'ametlles torrades
4 biscotes integrals
1 cs de julivert picat
4 brins de safrà
2 cs d'oli d'oliva

Elaboració

- Es pelen els alls i es tallen en làmines gruixudes.
- En una cassola, s'escalfa l'oli i es fregeixen els alls fins que estiguin molt daurats (no s'han de cremar ja que la preparació quedaria amarga). Es retiren i reserven.
- En un morter, es piquen els alls fregits, les ametlles pelades, el julivert, les biscotes i el safrà.
- S'ofeguen les verdures de la minestra en la cassola on s'han fregit els alls, s'afegeix la salsa de tomàquet i es mulla amb brou de verdures fins que quedi lleugerament cobert.
- Es cou a foc suau fins que les verdures estiguin tendres.
- S'incorpora la picada i es deixa coure 5 minuts més.
- Es rectifica de sal i ja es pot servir.

Segons plats

CONILL A LA VINAGRETA

Ingredients per a 4 persones

1 kg de conill
400 g de ceba
1 menat d'alls tendres
4 cs vinagre
2 fulles de llorer i altres herbes aromàtiques (farigola, romaní...)
6 cs oli
sal i pebre en gra

Elaboració

- Es talla la ceba en anelles i els alls en trossos de 2 cm de llarg.
- S'escalfa l'oli en una cassola i s'hi incorporen tots els ingredients.
- Es fa coure a foc suau, tapat, fins que el conill estigui tendre.
- Si cal, es pot afegir una mica d'aigua.
- Corregiu-ho de sal i pebre.

CUIXES DE GALL DINDI AMB SALSA DE IOGURT

Ingredients per a 4 persones

500 g de cuixa de gall dindi
2 grans d'all
2 iogurts naturals
el suc d'una llimona
1 ceba gran
1 cs d'oli d'oliva
nou moscada
julivert
sal

Elaboració

- Es talla la ceba en trossos ben petits
- En un morter es posen la ceba picada, els alls i el julivert i es pica ben fi.
- S'hi incorporen els iogurts, el suc de llimona, la sal i la nou moscada.
- Es posa a marinar el gall dindi en aquesta preparació durant tres hores.
- Passat aquest temps, es posa el gall dindi en una safata de rostir, s'hi aboca el marinat per sobre i es cou al forn a uns 180 °C durant 20 minuts.

FAGOTTINO (FARCELLET) DE CARN

Ingredients per a 4 persones

240 g de carn picada (meitat vedella, meitat porc)
20 g de molla de pa
mig ou sencer
10 g de pinyons
4 fulles de col
90 g de sofregit
60 g de pastanaga
80 g de pèsols
sal

Elaboració

- Es barreja la carn picada amb la molla de pa, l'ou i els pinyons fent una massa homogènia.
- S'escalden les fulles de col i es refreden en aigua freda i s'aplanen lleugerament amb la part plana d'un ganivet.
- Es formen 8 boles amb la carn picada i s'emboliquen amb les fulles de col fent uns paquets petits.
- Es posen els paquets en una cassola amb el sofregit, es cobreix amb aigua fins a la meitat i es cou a foc suau.
- S'hi incorpora la pastanaga i els pèsols, es rectifica de sal i es cou durant 20 minuts més.

FILET D'EMPERADOR AMB OLIVES NEGRES

Ingredients per a 4 persones

4 filets d'emperador d'uns 150 g
80 g d'olives negres
1 branca d'api
4 tomàquets madurs mitjans
1 ceba gran
5 cogombres petits en vinagre
2 cp de tàperes en vinagre
2 cs d'oli d'oliva
pebre negre
sal

Elaboració

- Es sofregeixen les tàperes en l'oli calent.
- S'hi afegeix la ceba i l'api tallats molt petits i, finalment, el tomàquet ratllat. Se'n fa un sofregit.
- A mitja cocció s'hi incorporen els cogombres tallats en juliana i les olives en rodones.
- Si la salsa queda massa espessa s'hi pot afegir una mica d'aigua.
- Es salpebren els filets d'emperador i es submergeixen en aquesta salsa. Es cou a foc molt suau durant 5 minuts.
- Es poden servir freds o calents.

LASANYA D'ALBERGÍNIES I OU

Ingredients per a 4 persones

12 plaques de pasta de canelons
2 cebes grans
4 albergínies
4 ous
4 cs d'oli d'oliva
400 ml de nata líquida
4 cp de julivert picat
sal i pebre

Elaboració

- Es bull la pasta, es refreda i es reserva en un drap net.
- Es pica la ceba ben fina. Es talla l'albergínia en daus de ½ cm d'ample.
- Es sofregeix la ceba fins que estigui daurada.
- S'hi afegeixen els daus d'albergínia i es saltegen fins que estiguin tendres.
- Una petita part de l'albergínia saltejada es reserva per a la salsa.
- Es fa un remenat amb la resta de l'albergínia saltejada, els ous i dues cullerades d'aigua. Ha de quedar com un remenat esponjós. Es corregeix de sal i pebre.
- En un plat fons, es munten 3 pisos amb el remenat i les plaques de caneló.
- Es bull, durant dos minuts, la nata amb la part reservada del sofregit i el julivert. Es corregeix de sal i pebre.
- Es napa (cobreix) la lasanya amb aquesta salsa.

LLOMS DE RAP AL RAÏM

Ingredients per a 4 persones

4 lloms de rap
80 g de ceba trossejada
1 cs de julivert picat
250 g de raïm blanc
20 g de pinyons
100 ml de crema de llet
200 ml de cava
2 cs de farina
20 ml d'oli d'oliva
sal

Elaboració

- Es renta i es pela el raïm. Es treuen les llavors, si cal.
- Es sofregeix la ceba amb oli i, quan estigui transparent, s'hi afegeix la farina i es deixa daurar lleugerament.
- Es mulla amb el cava i la crema de llet. Es fa coure 10 minuts remenant contínuament.
- A part, es fa una picada amb els pinyons i el julivert.
- S'enfarina lleugerament el rap, es col·loca amb la salsa, s'afegeix la picada i es fa coure tot 10 minuts més.
- Es retira el rap.
- S'incorporen dues terceres parts del raïm a la salsa, es fa coure 2 minuts més i es tritura tot. Es prova de sal.
- Per servir-ho es posa el rap amb la salsa i es decora amb la resta del raïm.

PAGELL FARCIT

Ingredients per a 4 persones

4 pagells de ració
4 patates mitjanes
1 ceba
2 ous
2 grans d'all
40 g de formatge parmesà ratllat
1 llesca de pa
25 g de tàperes
4 cs d'oli d'oliva
6 brins de safrà
julivert fresc
pebre negre mòlt
sal

Elaboració

- Es netegen els peixos, se'ls treu les escates, es salpebren i es reserven.
- A part, es pela i es talla la ceba molt fina.
- Es bull un dels ous, es refreda, es pela i es talla en trossos.
- En un morter es fa una picada amb els alls, el formatge, l'ou cru, les tàperes, la molla del pa, 1 cullerada d'oli, l'ou dur i la ceba.
- Es farceixen els peixos amb aquesta preparació.
- Es pelen les patates i es tallen en rodanxes fines. Es fa un llit de patates en una safata d'anar al forn.
- Es disposen els peixos sobre de les patates. Es mulla amb la resta d'oli, un got d'aigua i s'hi posa el safrà.
- Es cou al forn a una temperatura suau (180 ° C).
- Quan les patates estiguin cuites també ho estarà el peix.

PAQUETET DE PEIX I MARISC A L'AROMA DE SAFRÀ

Ingredients per a 4 persones

4 alls tendres
1 ceba tendra
½ l de fumet
2 cp de nata
1 cs d'oli d'oliva
1 copeta de vi blanc
10 brins de safrà
sal

Per al farciment

2 fulles de pasta bric
4 filets de peix blanc
12 gambes pelades
1 ceba mitjana
1 porro
1 pebrot verd
4 o 6 cullerades soperes de salsa beixamel
oli d'oliva
sal i pebre blanc

Elaboració

- Per fer la farsa es talla la ceba, el porro i el pebrot a daus petits. Es sofregeix tot junt a foc molt suau.
- A part, es cou lleugerament el peix en una paella. Es treuen les espines, si n'hi ha, i s'esmicola.
- Es barreja el sofregit, la beixamel, el peix esmicolat i es salpebra.
- Es tallen les plaques de pasta bric en quadrats grans. S'hi posa la farsa en el centre i es tanca pels costats, fent paquetets.
- Es cou al forn 12-15 minuts a 170 °C.
- Per la salsa: es pelen i es piquen els alls tendres i la ceba tendra.
- Es sofregeixen lleugerament remenant de tant en tant.
- S'hi afegeix el vi i es deixa reduir a una quarta part.
- S'incorpora el brou, el safrà i es deixa coure tot fins que les verdures quedin molt toves.
- En aquest moment es tritura tot i, si cal, passar per un colador fi. Es corregeix de sal.
- Finalment s'hi afegeix la nata i es fa coure 2 minuts més.
- Es serveixen els paquetets amb la salsa al costat.

SÍPIA O CALAMARS SALTATS AMB ESPÀRRECS VERDS I ALTRES VERDURES

Ingredients per a 4 persones

600 g de sípia o calamar
400 g d'espàrrecs verds
100 g de card
100 g de pastanaga
100 g de tiges de bleda bullida
4 cp d'oli d'oliva
1 all
1 cs de gíngebre fresc
sal

Elaboració

- Es talla la sípia en tires d'un dit de gruix.
- Es talla la pastanaga en bastons i els espàrrecs en tres trossos.
- Es talla l'all i el gíngebre en làmines.
- Es bullen les tiges de bleda i el card durant 5 minuts. Es refreden i es reserven. D'aquesta manera no es tornen fosques.
- Es salteja la sípia amb l'all i el gíngebre en una paella molt calenta amb una mica d'oli. Quan la sípia estigui quasi cuita s'hi afegeixen les verdures, es salpebra i es salteja uns minuts més.
- Es serveix immediatament.

TRUITA AL ROMANÍ

Ingredients per a 4 persones

4 truites de riu de ració (de 200-250 g)

4 cs d'oli d'oliva

1 iogurt natural

el suc d'una llimona

1 ceba petita

1 cp de romaní en pols*

Sal i pebre

Elaboració

- Es netegen, es salen i es col·loquen les truites en una plata. Es ruixen amb oli i es posen a coure al forn a 180 °C durant 20 minuts.
- A part, es talla la ceba molt petita i es barreja amb el iogurt, el suc de llimona i el romaní. Es condimenta amb sal i pebre.
- Es serveix la truita molt calenta amb la salsa freda.

* El romaní té una sabor molt pronunciat i s'ha d'utilitzar amb mesura

XAI AMB NAPS

Ingredients per a 4 persones

1 espatlla de xai desossada (d'uns 500 g)
500 g de naps
2 cs d'oli d'oliva
2 cs de pebre verd en gra
1 cs de farina
1 copa de xerès sec
sal i pebre

Elaboració

- Es pelen, es netegen i es tallen els naps en bastons.
- Es lliga l'espalla desossada i es salpebra.
- En una cassola amb oli calent es daura l'espalla. Es retira i es reserva.
- A la mateixa cassola, es sofregeixen els bastons de nap. També es reserven.
- Es posa la farina en el suc resultant i es torra lleugerament.
- S'hi afegeix el vi, es redueix a la meitat i es mulla amb un got d'aigua.
- S'hi incorpora el xai, es tapa i es cou a foc lent 1 hora i 30 minuts.
- S'hi afegeixen els naps i el pebre verd i es cou 20 minuts més. Si cal, s'hi pot afegir aigua.
- Al final es corregeix de sal i pebre.

ESPIRALS DE POLLASTRE

Ingredients per a 4 persones

4 pits de pollastre
400 g d'espínacs
240 g de porro
16 nous
4 ous
6 cs de pa ratllat
oli per fregir
sal i pebre

Elaboració

- Es treu la pell dels pits de pollastre.
- Es netegen els espínacs i el porro.
- En una paella, es sofregeix el porro tallat en juliana. S'hi afegeixen els espínacs i les nous tros-sejades.
- S'aplanen els pits entre dues bosses de plàstic fins que tinguin l'amplada d'un pam.
- Es salpebra i s'estén el sofregit per sobre.
- S'enrotlla el pollastre estirat fent un tub.
- Es passa per ou, pa ratllat i es fregeix. Per fer-ho més fàcil es poden congelar els tubs de pollastre abans d'arrebossar-los.
- Es tallen en rodanxes d'un dit de gruix i es disposen en el plat de manera que es vegin les espirals.

Postres

BAVARESA DE TARONJA

Ingredients per a 8 persones

4 clares d'ou
3 rovells d'ou
3 fulles de gelatina primes
1 copeta de Cointreau
¼ de litre de suc de taronja
50 g de sucre
oli

Elaboració

- Es baten els rovells amb el sucre fins aconseguir una escuma densa.
- A part, es posen les fulles de gelatina en remull amb aigua freda. Quan s'estovin, es treuen de l'aigua i s'escalfen amb una petita part del suc de taronja.
- Es remena fins que les cues de peix s'hagin diluït. No ha de bullir. Es reserva en un lloc fred fins que comenci a espessir.
- S'afegeix la gelatina a l'escuma dels rovells molt a poc a poc.
- S'hi incorpora el suc de taronja i el licor.
- A part, es munten les clares a punt de neu i s'incorporen a poc a poc a la barreja.
- S'unta amb oli un motlle i s'omple amb la preparació.
- Es guarda a la nevera fins que qualli.

BROQUETA DE FRUITES FRESQUES GRATINADES

Ingredients per a 4 persones

100 g de raïm blanc
100 g de raïm negre
1 pera
1 poma
1 plàtan
4 maduixots
1 clara d'ou
20 g de sucre
1 cs de mantega

Elaboració

- Es munten les clares a punt de neu.
- Es netegen bé les fruites.
- Es tallen les pomes i les peres en trossos grans.
- Es saltegen els talls de poma i pera amb la mantega.
- S'enfilen les fruites en una broqueta, alternant els colors i les varietats.
- Es cobreixen les broquetes ja muntades amb la clara d'ou i es deixen escórrer sobre d'una graella.
- S'hi posa sucre per sobre i es gratina fins que estiguin daurades.

COPA DE FORMATGE FRESC AMB FRUITS SECS

Ingredients per a 4 persones

4 nous pelades
8 nous de macadàmia
4 cp de panses
200 g de formatge fresc sense sal
edulcorant acalòric en pols

Elaboració

- Es talla el formatge fresc en daus.
- S'esmicolen les nous en trossos petits.
- Es barregen les nous, les panses i els daus de formatge. Es col·loquen en una tassa o en una copa de cava.
- S'arregla al gust amb edulcorant.

ESCUMA DE FORMATGE FRESC A L'AROMA DE LLIMONA

Ingredients per a 4 persones

160 g de formatge cremós desnatat
30 g de sucre
2 fulls de gelatina (aproximadament de 4-6 g)
4 cs de suc de llimona
2 cs de pell de llimona ratllada
100 ml de nata muntada
4 cs d'aigua

Elaboració

- Es posa la gelatina en remull amb aigua freda.
- S'escalfa l'aigua en un cassó, a foc suau, fins que la gelatina estigui completament dissolta.
- En un recipient es barreja el formatge fresc amb el suc de llimona i el sucre.
- Al final s'afegeix la gelatina dissolta i es barreja tot molt bé.
- Es ratlla finament una mica de pell de llimona i s'afegeix a l'escuma.
- Finalment s'incorpora delicadament la nata muntada i es deixa refredar en recipients individuals al voltant de 4 hores.

FLAM DE PANSES I IOGURT

Ingredients per a 4 persones

2 iogurts naturals

2 ous

2 cs de sucre

1 cs de panses de Corint o d'Esmirna

caramel líquid

1 got gran de llet

Elaboració

- Es maceren les panses amb la llet.
- Es baten els ous amb el sucre i els iogurts.
- S'escorren les panses i es barregen amb la resta d'ingredients.
- S'aboca caramel en 4 flameres i s'omplen amb la barreja.
- Es couen al forn a bany maria uns 30 minuts aproximadament.

«LECHE FRITA»

Ingredients per a 6 persones

1/2 litre de llet
75 g de maizena
40 g de sucre
2 cp d'anís (licor)
1 ou sencer
farina i oli per fregir
sucre llustre i canyella en pols (opcional)

Elaboració

- Es dilueix la maizena amb una part de la llet freda.
- Es posa al foc la resta de la llet, el sucre i l'anís, i s'escalfa sense parar de remenar.
- Quan comenci a bullir, s'hi incorpora la llet amb maizena diluïda.
- Es cou al bany maria fins que espesseixi.
- Es posa la crema espessa en una superfície plana.
- Quan refredi, es talla en quadrats, es passen els quadrats per farina i ou i es fregeixen.
- Un cop freds es posa sucre amb canyella i es serveixen.

PASTÍS DE PINYA

Ingredients per a 8 persones

4 rodanxes de pinya en conserva
200 g de sucre
200 g de mantega estovada
1/2 cp de vainilla pols
4 ous
200 g de farina
1 cp de llevat pols
100 g de sucre per fer el caramel

Elaboració

- Es prepara el caramel escalfant els 100 g de sucre. Quan està fet es posa en el fons d'un motlle rodó d'uns 24 cm de diàmetre.
- A part, es barregen els rovells d'ou amb els 200 g de sucre fins obtenir una escuma densa.
- En aquest punt s'hi va afegint la mantega i, tot seguit, la farina amb el llevat i la vainilla en pols.
- Es munten les clares a punt de neu i s'afegeixen amb molta suavitat a la barreja anterior.
- Quan el sucre està completament pres, s'hi col·loquen al damunt les rodanxes de pinya escorregudes.
- Finalment s'hi tira la barreja preparada i es fa coure al forn, ja calent, durant 35 minuts.

PASTÍS DE XOCOLATA

Ingredients per a 8 persones

175 g de mantega estovada

175 g de sucre

3 ous

150 ml de llet

1 cp de llevat en pols

1/2 cp de vainilla en pols

3 cs de cacau en pols

Elaboració

- Es baten la mantega, els ous, el sucre i la vainilla.
- Una vegada està ben batut s'hi afegeix la llet i la farina amb el llevat. S'ha de remenar bé fins que quedi una pasta ben lligada.
- A part, es desfà el cacau amb tres cullerades d'aigua.
- S'unta un motlle de pa de pessic o de plum-cake i s'hi posa les $\frac{3}{4}$ parts de la pasta.
- Es barreja el cacau desfet amb la resta de pasta, procurant no remenar gaire perquè quedi més decoratiu, i s'acaba d'omplir el motlle.
- S'ha de coure al forn, ja calent però suau, durant 1 hora aproximadament.

Recomanacions: s'ha de desemmotllar calent i deixar-lo refredar damunt d'una reixa.

PASTÍS FI DE POMA AMB MEL I CANYELLA

Ingredients per a 4 persones

4 creps
6 pomes
20 g de mel
canyella en pols

Pels creps:

120 g de farina
240 ml de llet desnatada
40 g de sucre
oli o margarina vegetal

Elaboració

- Es barregen els ingredients de la pasta de creps i es deixa reposar una hora.
- Es fan unes creps de quinze cm de diàmetre.
- Es pelen les pomes i es tallen en llesques. Es blanquegen (es bullen uns segons) les pomes en aigua una mica ensucrada, s'escorren i es posen damunt de cada crep en forma de roseta.
- S'escalfa lleugerament la mel, es pinta i s'hi espolsa canyella.
- Es couen al forn a 170 °C durant 25 minuts.

PERES AMB CREMA

Ingredients per a 4 persones

4 peres
1/2 litre de llet
100 g de pols d'ametlla
50 g de sucre
2 rovells d'ou
1 clara d'ou
20 g de maizena

Elaboració

- Es fan coure lleugerament les peres al forn (s'han de mantenir senceres).
- A part, es fa una crema barrejant fora del foc la maizena, el sucre, els rovells, una clara i la llet, i es fa coure a foc molt suau incorporant-hi a poc a poc l'ametlla en pols i sense deixar de remenar.
- Un cop espesseix, es retira del foc i es deixa refredar.
- Es serveixen les peres tallades per la meitat, longitudinalment, i amb la crema freda per sobre.

PINYA NATURAL AMB PRUNES

Ingredients per a 4 persones

8 rodanxes de pinya natural
140 g de prunes seques
2 taronges
30 g de mantega (opcional)
100 g de sucre

Elaboració

- Es pela la pinya, es talla a rodanxes d'uns 2 cm de gruix i es treu el nervi central. Mentrestant, es reserva el suc que desprèn la pinya. També es pot utilitzar pinya en conserva al natural.
- Es fa un caramel amb el sucre i, quan comença a ser daurat, s'hi barreja el suc de la pinya i el de la taronja, juntament amb les prunes i els talls de pinya
- Es deixa que cogui fins que el suc sigui lleugerament espès, es retira del foc i s'hi afegeix la mantega (opcional) i ja es pot servir amb les prunes i el suc pel damunt

SORBET DE POMA AL FORN

Ingredients per a 5 persones

3 pomes
200 ml d'almívar
200 ml d'aigua
El suc d'una llimona

Elaboració

- Es couen les pomes al forn.
- Es tritura la polpa de les pomes amb l'almívar, l'aigua i el suc de llimona.
- Es congela a la sorbetera (aparell per fer gelats). També es pot fer al congelador però s'ha de remenar cada un cert temps perquè no quedi congelat en un bloc.
- L'almívar s'obté fent bullir 200 ml d'aigua i 200 g de sucre durant cinc minuts.

© 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

Grup de Recerca en Nutrició Aplicada. Universitat de Barcelona



**Diputació
Barcelona** | Àrea d'Atenció
a les Persones

Servei de Salut Pública

Pg. de la Vall d'Hebron, 171

Recinte Mundet - Edifici Serradell Trabal, 2a pl.

08035 Barcelona

Telèfon 934 022 468

Fax 934 022 491

www.diba.cat/salutpublica