



**#MENJATLHIVERN**

---

# **100 RECEPTES D'HIVERN**

**RECEPTES PER UN HIVERN AMB SALUT**

---

**Fet per a tu, del teu professional  
Dietista-Nutricionista**



---

***A tot el col·lectiu de dietistes-nutricionistes  
que continuen treballant amb  
professionalitat per millorar l'alimentació de  
la ciutadania en aquests temps de condicions  
canviants.***

---

Queda prohibida la reproducció, transformació i venda sense prèvia autorització de totes les participants. La infracció d'aquests drets pot constituir un delictes contra la propietat intel·lectual.



Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement-No comercial-Sense obres derivades 4.0 Internacional de Creative Commons.

La llicència completa es pot consultar a: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



# ÍNDEX



Fes clic sobre les seccions per obrir-les

**Pròleg**

**Junta directiva  
del CoDiNuCat**

**Introducció**

**Abreviacions**

**Llistat  
al·lèrgens**

**Llistat  
receptes**

**PER OBRIR  
BOCA**

**PER  
COMENÇAR**

**PLATS  
FORTS**

**PLATS  
COMPLETS**

**DOLÇ  
FINAL**

**Llistat participants**



# PRÒLEG

Tot just fa uns dies, vàrem entrar a l'hivern, una època característica per un descens de la temperatura i amb una natura que s'adapta a l'estació. Els vegetals de fulla caduca perden les seves fulles per evitar que les gelades les malmetin, inclús n'hi ha que perden la part aèria. Els animals també s'adapten: migren, hibernen o fins i tot s'agrupen; i les persones evidentment també ens adaptem, ens adaptem al clima, a les hores de sol, als aliments i a les coccions. Adaptacions importants per una bona salut.

L'alimentació i les tècniques culinàries juguen un paper important en la nostra salut i en aquesta època de l'any. Coccions més llargues, més elaborades i amb aliments de temporada, aliments que si a més a més són de proximitat, de Km 0 o de producció ecològica ens poden aportar més beneficis a la nostra salut i al nostre entorn. Un entorn que ha sofert una petita millora durant uns mesos a causa del confinament i de la inacció humana.

La sostenibilitat, la petjada de carboni i la cura al medi ambient han de ser a dia d'avui importants per mantenir el nostre planeta; i en conseqüència el producte de temporada també hauria de ser una condició imprescindible en la nostra alimentació.

Així, amb aquestes premisses prèvies, amb l'èxit aconseguit amb l'edició de l'ebook de "Receptes per un estiu amb salut" i sumant-li el coneixement dels nostres professionals Dietistes-Nutricionistes col·legiats, el CoDiNuCat (Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya) ha proposat a les dietistes-nutricionistes col·legiades: Rosa Baró i Marta Peroy, així com l'Adhara Giner inicialment, seguir amb la línia de donar visibilitat al Dietista-Nutricionista col·legiat de Catalunya. Col·laborant i esdevenint una eina per als professionals de la dietètica i la nutrició així com per a la població.

Un llibre amb un contingut destinat a la població adulta sana, però que amb l'assessorament dels nostres professionals es pot adaptar a diferents edats i patologies. Per aquest motiu també aquest llibre posa en contacte a la població amb els diferents dietistes-nutricionistes, per poder ajudar i assessorar a qui ho sol·liciti.



# PRÒLEG

El Dietista-Nutricionista és el professional format en alimentació, nutrició i en l'assessorament personalitzat, per això aquí no trobareu recomanacions nutricionals ni valoracions calòriques, ja que cada persona és diferent, cadascú té unes necessitats, uns gustos i uns hàbits i cal una alimentació personalitzada i adaptada. Sí que trobareu però, les indicacions d'al·lèrgens en cada recepta per ampliar més el ventall de població a qui pot anar destinat.

Aquest llibre és un recull de receptes saludables, adaptades a l'època de l'any, amb productes naturals i potenciant la proximitat d'aquests. Receptes fàcils, apetitoses, amb colors, amb varietat de nutrients i saludables. Desitjar-vos que el gaudiu, no només durant aquest any 2021 que encetem sinó durant els mesos freds de cada any.

Gaudiu de les receptes millorant la salut!



Roser Martí Cid  
Vicesecretària en nom de la Junta de Govern del CODINUCAT



# JUNTA DIRECTIVA DEL CODINUCAT

**Nancy Babio Sánchez**

Presidenta

**Marta Planas Guillamón**

Vicepresidenta

**Inés Navarro Blanch**

Secretària

**Roser Martí Cid**

Vicesecretària

**Miguel Reverte Lorenzo**

Tresorer

**Elena Maestre González**

Vicetresorera

**Sònia Vallès Martí**

Vocal

**Anna Pibernat Tornabell**

Vocal

**Blanca Salinas-Roca**

Vocal



# INTRODUCCIÓ

Qui s'hagués imaginat que una idea sorgida de la primera onada del confinament de la COVID-19 tingués una segona edició i que a més fos una ajuda per a vosaltres lectors i cuiners. Hem format un gran equip de correcció, unint els professionals dietistes-nutricionistes de tot Catalunya i promocionant el col·lectiu que treballem per compte propi per ajudar-vos a seguir una alimentació saludable, deliciosa i plaent.

Aquest llibre ha estat creat confiant en que us sigui d'utilitat en el vostre dia a dia i també per a dies de cuina més elaborada.

Moltes gràcies a tots els professionals de la nutrició i la dietètica de Catalunya que han dedicat una estona del seu temps per compartir aquestes 100 receptes i gràcies per segona vegada per la col·laboració i difusió del nostre Col·legi de Dietistes-Nutricionistes.

Tot l'equip de correcció, Sílvia Baró Moral, Rosa Baró Vilà, Pilar Carbó Turon, Núria Duran Martí, Cristina Mir Balagueró, Maria Navas Cabarrocas, Marta Begoña Peroy Febrero, Oscar Sánchez García i Vanesa Sans Rosich, us desitgem que les aprofiteu i les gaudiu.

**Bon profit!**



# ABREVIACIONS



**OOVE** Oli d'oliva verge extra

**c. s.** Cullerada sopera



**c. p.** Cullerada de postres

**g** Grams



**ml** Mil·lilitres



# LLISTAT AL·LÈRGENS



Gluten



Api



Crustacis



Sèsam



Ous



Tramussos



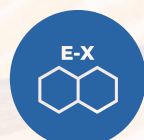
Peix



Mostassa



Cacauets



Sulfits



Soja



Fruits de closca



Llet



Mol·luscs



# LLISTAT DE RECEPTES

## PER OBRIR BOCA (ENTRANTS)

**Carxofes amb parmesà**  
**Coliflor al curri**  
**Coliflor al forn amb espècies**  
**Creps amb paté de tomàquet sec i ametlles**  
**Formatge de tramussos i fruita seca**  
**Hummus fesols i tomàquet**  
**Lingot de carabassa**  
**Mini fritattas de verdures**  
**Moniato al forn amb salsa de iogurt**  
**Ous farcits amb avocat**  
**Pa de pernil veneçolà**  
**Parmesana de carabassa**  
**Vichyssoise de pera**  
**Xampinyons farcits**  
**Xips de moniato**

## PER COMENÇAR (PRIMERS)

**Albergínies farcides de cigrons**  
**Amanida d'endívies**  
**Colirròs tres delícies amb salsa pesto**  
**Crema d'api-rave i pera**  
**Crema de bledes**  
**Crema de carabassa amb cruixent de pernil salat i gambes**  
**Crema de carabassa, carabassó i llet de coco**  
**Crema de pèsols**  
**Crema de porro i fonoll amb espècies i llavors de sèsam i rosella**  
**Cruixent de verdures**  
**Espaguetis de carabassó amb bolonyesa de soja texturitzada**  
**Galette de fajol i carabassa**  
**Milfulls d'albergínia amb lluç i parmesà**  
**Minestrone vegetariana**  
**Nyoquis de coliflor amb pesto**  
**Nyoquis de moniato amb saltat de bolets**



# LLISTAT DE RECEPTES

## PER COMENÇAR (PRIMERS)

- Pastís de porro amb salsa roquefort
- Puré de col i coliflor amb xips de tubercles
- Quinoa amb tomàquet i all porro
- Risotto d'arròs de coliflor
- Risotto d'arròs amb bolets
- Sopa bruta de Nadal
- Sopa de ceba
- Sopa de col kale i tofu a l'estil "caldo verde"
- Tirabuixons de cigró amb carabassa i xampinyons amb maionesa de nous i alfàbrega

## PLATS FORTS (SEGONS)

- Albergínies farcides
- Bacallà amb timó, ou dur i pinyons
- Barquetes ("montaditos") de carabassó i hummus
- Caldereta de corder xisquet (raça autòctona dels Pallars i l'Alta Ribagorça) amb verdures i patates
- Canelons vegetals amb seità i ou dur
- Canelons d'albergínia farcits de pollastre cremós
- Carabassa farcida de bolonyesa
- Carabassa farcida de soja texturitzada
- Cigrons de la tardor
- Espatlletes de conill "Baldó" amb calçots
- Fals couscous de coliflor a l'estil marroquí
- Flamets de moniato, espinacs i tonyina
- Hamburgueses vegetals de moniato y quinoa
- Hummus de mongeta blanca i poma Granny Smith
- Llenguado a la taronja amb ametlles
- Llobarro al forn amb all i julivert
- Mandonguilles de lleties i remolatxa amb salsa de pastanaga i farigola
- Ous al plat amb verdures
- Pèsols amb pernil



# LLISTAT DE RECEPTES

## PLATS FORTS (SEGONS)

- Rap amb patata i moniato
- Rotllets de carabassa i tofu
- Suquet de bacallà amb carxofes i llagostins
- Truita de patata i moniato
- Truita oberta de bolets i pernil
- "Veggie-roll" d'escalivada i formatge

## PLATS COMPLETS

- Arròs vegetal
- Barreja de bolets amb porro i gambes
- Bolonyesa de soja texturitzada amb carabassa
- Carabassa farcida
- Cigrons amb espinacs
- Curri de cigrons
- Curri de cigrons i carabassa amb arròs
- Curri de cigrons amb verdures i arròs integral
- Cuscús de llenties taronges amb pollastre marinat i verdures de temporada
- Dhal de llentia vermella
- Estofat de coliflor amb tofu
- Falsa pizza de verdures
- Feijoada vegana
- Guisat d'azukis i carabassa
- Lasanya de llenties i carabassa
- Llenties "à la marocaine"
- Llenties al curri
- Mongetes amb salsa romesco i gambes
- Patates Hasselback al microones
- Quiche d'espinacs i quinoa
- Quiche espiral de verdures
- Sopa especiada de pollastre i verdura amb tallarines d'arròs
- Sopa reconfortant d'hivern



# LLISTAT DE RECEPTES

## DOLÇ FINAL (POSTRES)

Biscuit de xocolata

Boles de coco

Boletes dolces

Coc de tardor

Magdalenes de moniato i xocolata

Mousse d'alvocat

Pastís de carabassa i nous sense sucre

Pastís de poma sense sucre

Piruletes de xocolata

Roques de xocolata

Torró de xocolata, fruits secs i castanyes

Xocolata a la tassa





# Per obrir boca



---

# Carxofes amb pomesà

---



Rosa Baró Vilà  
CAT000066



@rosabarodiet



rosabarodiet@gmail.com





## Carxofes amb pomesà

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

#### CARXOFES:

- 4 carxofes petites tendres
- Pomesà (al gust)
- 1 ceba tendra
- Julivert

#### VINAGRETA:

- 1 Llimona
- OOVE (al gust)
- Vinagre (al gust)
- Sal iodada (opcional)
- Pebre negre (opcional)

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Netegeu les carxofes de la tija i les fulles exteriors. Aneu guardant en un bol amb aigua i julivert perquè no s'oxidin.

#### Pas 2

Traieu del bol en aigua i talleu ben fines amb una mandolina o ganivet. Reserveu en un plat pla.

#### Pas 3

Per fer la vinagreta, en un bol poseu el suc de llimona, l'OOVE i unes gotes de vinagre. Barregeu bé.

#### Pas 4

Pinteu les carxofes tallades amb la vinagreta. Talleu el pomesà en làmines molt fines i la part verda de la ceba tendra.

#### Pas 5

Serviu les carxofes en un plat pla amb les làmines de pomesà i la ceba tendra tallada per sobre. Acabeu amb un raig d'OOVE. Opcional afegir sal i pebre.



**Hipercolesterolèmia:** controlar la quantitat de pomesà o podeu canviar-lo per ametlles picades.



**Hipertensió:** evitar la sal i canviar el pomesà per ametlles picades.

**Vegans:** substituir el pomesà per anacards picats i llevat nutricional.



---

# Coliflor al curri

---



**Maria Navas Cabarrocas**  
CAT001762



## Coliflor al curri

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 1 coliflor
- 200-400 ml de llet de coco
- 2 cullerades de curri

### ELABORACIÓ:

#### **Pas 1**

Cuineu la coliflor al vapor durant 5 minuts.

#### **Pas 2**

Afegiu la llet de coco a una paella i l'escalfeu fins que desapareguin els grumolls de greix de coco.

#### **Pas 3**

Afegiu el curri (en pols o en pasta) i remeneu fins que quedi ben integrat.

#### **Pas 4**

Afegiu la coliflor a la salsa i deixeu que es cuini a foc mig durant 10 minuts. Afegiu més o menys llet de coco en funció de la quantitat de salsa que volgueu.



En cas de no poder o voler utilitzar llet de coco es podria fer amb nata.



**Precaució: Assegureu-vos que el curri no conté traces de gluten.**



---

# Coliflor al forn amb espècies

---



Carla Omedes Rigau  
CAT001734



@salut.viva



hola@salutviva.com





---

## Coliflor al forn amb espècies

---

### INGREDIENTS:

- 1 peça de coliflor
- 2 c. s. d'aigua
- 3 c. s. d'OOVE
- 1 polsim de pebre dolç
- 1 polsim de pebre negre

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Renteu i talleu la coliflor a branquetes.

#### Pas 2

En un bol, poseu l'aigua, l'OOVE, el pebre dolç i el pebre negre.

#### Pas 3

Poseu les branquetes de coliflor i barregeu-ho perquè quedin impregnades de la salsa.

#### Pas 4

Col·loqueu la coliflor sobre paper de forn.

#### Pas 5

Poseu-ho al forn de 15 a 20 min a 180 °C.



No apte per dietes baixes en fodmap.



# Creps amb paté de tomàquet sec i ametlles



Alba Crespo Requena  
CAT000579



@estimat.cuinat

ALBA  
CRESPO  
DIPLOMADA EN NUTRICIÓ  
HUMANA I DIETÈTICA  
COL·LEGIADA CAT000579

605 510 472  
albacrespo.nutri@gmail.com

## Creps amb paté de tomàquet sec i ametlles

### INGREDIENTS PER AL PATÉ:

#### PER AL PATÉ:

- **75 g d'ametlles crues** amb un remull d'unes 12 h (també es poden fer servir ametlles torrades sense sal)
- **90 g de tomàquet sec en oli d'oliva** (la marca Emperatriz és amb oli d'oliva i és de bona qualitat). Si el compreu normal s'haurà d'hidratar abans de fer el paté
- **1 c. p. de pebre vermell picant o normal**
- **Pebre negre al gust** (opcional)
- **1 o 2 c. s. d'OOVE** (o podem aprofitar el que hi ha amb els tomàquets que serà molt més aromàtic)
- **1 c. p. d'orenga**
- **Un pessic de sal**

### ELABORACIÓ PER AL PATÉ:

#### Pas 1

Peleu les ametlles si les heu fet servir amb pell (després del remull és molt fàcil).

#### Pas 2

Poseu en el got de la picadora tots els ingredients i piqueu fins que quedi una massa uniforme. Les podeu fer també amb una batedora de braç, amb més paciència; caldrà que aneu movent la barreja amb una cullera perquè es va quedant una part enganxada a les fulles i això us impedeix seguir triturant.



Aquest paté és molt energètic, doncs la base és un fruit sec i porta una quantitat important d'oli. Ja veureu que de seguida se us acudeixen mil maneres de fer-lo servir: per posar a una torrada, com a complement en una amanida, etc.



---

## Creps amb paté de tomàquet sec i ametlles

---

### INGREDIENTS:

#### PER A LES CREPS:

- 100 g de farina blanca
- 2 ous
- 200 ml de beguda de civada
- Una c. p. de sucre mascavat (és opcional)
- 2 g de sal marina iodada

### ELABORACIÓ PER A LES CREPS:

#### Pas 1

Poseu tots els ingredients al got de la batedora i bateu fins que quedi la massa ben fina.

#### Pas 2

Deixeu 30 minuts de repòs i torneu a barrejar (també es pot deixar preparada el dia abans a la nevera).

#### Pas 3

Escalfeu bé la vostra millor paella i deixeu a foc mitjà per procedir a fer les creps. Poseu unes gotes d'OOVE que repartireu amb un trosset de paper.

#### Pas 4

Amb un cullerot (uns  $\frac{3}{4}$  de cullerot) mesurareu la quantitat de massa per fer cada crep i l'escampareu bé per la paella.

#### Pas 5

Deixeu que es faci d'una banda i doneu la volta deixant-la un minutet o fins que veieu que estigui una mica daurada.

#### Pas 6

Unteu la crep amb 1 cullerada de paté, el repartiu bé i després enrolleu i talleu amb cura a rodanxes per fer els mossets i... llest per menjar!!

---

# “Formatge” de tramussos i fruita seca

---



Pilar Carbó Turon  
CAT000035





## “Formatge” de tramussos i fruita seca

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 250 g de tramussos pelats
- 2 c. s. d'OOVE
- 1/2 c. s. de tamari o salsa de soja
- 1 fulla de llorer
- 125 ml de beguda d'arròs
- 100 g de fruits secs crus (nous, ametlles, avellanes i anacards)
- 1 c.p. d'all i ceba en pols
- Nou moscada
- 1 c.s. i mitja d'agar-agar en pols
- 300 ml d'aigua

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Deixeu els tramussos en aigua dues hores per dessalar-los (canvieu l'aigua un parell de cops).

#### Pas 2

Barregeu en un bol l'OOVE, el tamari i la fulla de llorer i deixeu macerar dues hores.

#### Pas 3

Escorreu i tritureu els tramussos juntament amb la beguda d'arròs i els fruits secs fins que quedi una pasta. Afegiu-hi la ceba, l'all en pols i la nou moscada.

#### Pas 4

En un cassó dissolveu l'agar-agar en aigua i feu que arrenqui el bull. Abaixeu el foc i deixeu coure un parell de minuts. Retireu i hi afegiu els tramussos.

#### Pas 5

Pinteu un recipient de vidre amb l'oli macerat i aboqueu-hi la barreja. Deixeu reposar i un cop fred ho poseu a la nevera. En un parell d'hores estarà a punt.



---

# Hummus de fesols i tomàquet

---



Alicia Molina López  
CAT000168



@aliciamolinanutricionista



www.aliciamolinanutricionista.com



Alicia Molina  
DIETISTA-NUTRICIONISTA



---

## Hummus de fesols i tomàquet

---

### INGREDIENTS:

#### *PER AL PATÉ:*

- 300 g fesols cuits
- 90 g tomàquet deshidratat
- 1 pebrot vermell deshidratat
- 40 ml d'OOVE
- 20 g tahini
- 1 c. p. pebre vermell dolç (o picant)
- 1 c. p. orenga
- 1 polsim de sal
- 20 ml d'aigua (si queda molt espès afegir-ne més)

#### *ACOMPANYAMENT (POTS TRIAR)*

- Pastanaga en bastons
- Cogombre
- Pebrot dolç
- Api
- Bastonets de pa integral



---

## Hummus de fesols i tomàquet

---

### ELABORACIÓ:

#### **Pas 1**

Hidrateu els tomàquets i el pebrot amb aigua calenta durant 1 hora aproximadament.

#### **Pas 2**

Escorreu i assequeu els tomàquets i el pebrot.

#### **Pas 3**

Renteu i escorreu els fesols.

#### **Pas 4**

Poseu tots els ingredients en el processador d'aliments.

#### **Pas 5**

Tritureu fins aconseguir una textura fina.

#### **Pas 6**

Munteu el plat i decoreu amb OOVE i orenga.

#### **Pas 7**

Acompanyeu amb vegetals en forma de bastonets o al gust.



---

# Lingot de carabassa amb magrana

---



Alba Saura Capdevila  
CAT000134



@mossegadesdesalut



# Lingot de carabassa amb magrana

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES (4 LINGOTS):

- 1 carabassa de violí
- 1 magrana
- 40 g de formatge feta
- Un polsim de sal, pebre negre, anet, comí, canyella i OOVE

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Prepareu 4 lingots de carabassa. Un lingot és un rectangle d'uns 9 cm de llarg, 4 cm d'ample i 1-2 cm d'alt.

### Pas 2

Un cop tingueu el lingot, afegiu-hi les espècies i un raig d'OOVE. Amb un pinzell ho escampeu, així s'evita ficar molta quantitat d'oli; fer-ho per les dues cares del lingot.

### Pas 3

Escalfeu el forn a 180 °C i coeu els lingots en una plàtera damunt de paper de forn. Coeu-los uns 15 minuts, gireu amb cura els lingots i coeu-los uns 10-15 minuts més per l'altra banda. Un cop cuits, deixeu-los refredar.

### Pas 4

Desgraneu la magrana en un bol. Esmicoleu també el formatge amb les mans i reserveu-lo en un altre bol.

### Pas 5

Un cop els lingots estiguin freds, serviu-los al plat i a sobre fiqueu la magrana desgranada, el formatge esmicolat, pebre negre i un raig d'OOVE.



**Intolerància lactosa:** substituir el formatge per un formatge sense lactosa.

**Vegans:** substituir el formatge per un formatge vegà.



---

# Mini fritattas de verduras

---



Jessica Álvarez Mateos  
CAT001370



@conojosdedietista



info@conojosdedietista.com



## Mini fritattas de verdures

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 4 ous
- 120 g pebrot vermell
- 100 g carabassó
- 1 ceba
- 1 pastanaga

### ELABORACIÓ:

#### **Pas 1**

Talleu les verdures a daus petits o en juliana i poseu-les a bullir.

#### **Pas 2**

En un bol, poseu a batre els 4 ous i afegiu una mica d'all en pols.

#### **Pas 3**

Quan tingueu les verdures bullides, afegiu-les a la barreja d'ou.

#### **Pas 4**

Ompliu motlles de silicona amb la barreja d'ou i les verdures i poseu-los al microones uns 6 minuts a màxima potència i escalfor.

#### **Pas 5**

Desemmotlleu i gaudiu.

#### **Pas 6**

Podeu intercanviar les verdures per les que més us agradin.



**Derivació vegana:** substituiu l'ou per aquafaba (aigua viscosa resultant de la cocció dels llegums) o 30 g de xia amb 200 g d'aigua. Deixeu tota la nit la barreja de xia amb aigua i veureu com agafa una consistència melosa; afegiu en aquesta barreja les verdures i continueu tot el procediment.



---

# Moniato al forn amb salsa de iogurt

---



Marta Dacosta Pova  
CAT001831



---

## Moniato al forn amb salsa de iogurt

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 2 moniatos
- 1 iogurt grec de 250 g o 2 iogurts grecs de 125 g
- Suc de mitja llimona
- 1 gra d'all
- OOVE
- All en pols
- Pebre molt
- Pebre dolç
- Farigola
- Romaní
- Oregana
- Sal
- Julivert fresc

### ELABORACIÓ MONIATOS:

#### Pas 1

Talleu els moniatos a tires gruixudes.

#### Pas 2

Col·loqueu les tires en una safata apta per al forn i poseu un raig d'OOVE, sal i les espècies: oregana, romaní, farigola, pebre dolç, all en pols i pebre acabat de moldre.

#### Pas 3

Barregeu bé perquè tots els trossos quedin impregnats i poseu al forn prèviament escalfat a 180 °C entre 35 i 50 minuts (anar comprovant fins que els moniatos estiguin fets).





---

## Moniato al forn amb salsa de iogurt

---

### ELABORACIÓ SALSA:

#### Pas 1

Poseu els 250 g de iogurt en un bol.

#### Pas 2

Afegiu l'all ratllat, el suc de mitja llimona, sal i pebre molt.

#### Pas 3

Removeu fins que no quedin grumolls.

#### Pas 4

Serviu amb una fulla de julivert per decorar.



**Per a persones veganes, al·lèrgiques a la proteïna de la llet de vaca o intolerants a la lactosa,** el iogurt el podeu substituir per postre de soja estil grec o postre de soja normal afegint com a espessidor goma guar o farina d'arròs.

---

# Ous farcits amb alvocat

---



Lara Lombarte Plaza  
CAT000502





---

## Ous farcits amb alvocat

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

#### OUS:

- 4 ous ecològics
- 1 alvocat petit madur
- 1 c. s. de maionesa baixa en greix o de soja
- 1 c. p. de mostassa
- 1 c. p. de garam masala
- Suc de mitja llimona
- Sal i pebre

#### GUARNICIÓ (OPCIONAL):

- Vitets ("guindillas")
- Olives
- Cogombrets
- Anxoves
- Tomàquets secs

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Coeu els ous durant uns 10 minuts, fins que estiguin cuits, en aigua amb unes gotes de vinagre. Refresqueu-los amb aigua freda, peleu-los i talleu-los per la meitat i reserveu.

#### Pas 2

Barregeu en un recipient la polpa de l'alvocat, els 4 rovells, la maionesa, la mostassa, el suc de llimona i el garam masala, la sal i el pebre al gust.

#### Pas 3

Ompliu cada una de les meitats dels ous, amb la barreja que heu fet. Podeu guarnir el plat amb els vitets, els cogombrets...

#### Pas 4

Llest per servir i gaudir.

---

# Pa de pernil veneçolà

---



Marianne Mendoza Herrera  
CAT001760



@mariannemendozah





## Pa de pernil veneçolà

### INGREDIENTS:

#### PER A LA MASSA:

- 300 g de farina de blat
- 170 ml de barreja d'aigua i llet semidesnatada (85 ml d'aigua i 85 ml de llet)
- 50 ml OOVE
- 1 ou
- 1/4 de llevat tipus pasta
- 1 c. p. de sal
- 1 c. p. de sucre
- Rovell d'ou per pintar el pa abans de coure

#### PER AL FARCIT:

- 400 g de pernil fumat
- Panses al gust (2 grapats aproximadament)
- Olives al gust (2 grapats aproximadament)

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Barregeu la llet, l'aigua i el llevat en un got.

#### Pas 2

Poseu la farina de blat en un recipient i afegiu-hi la barreja.

#### Pas 3

Incorporeu l'OOVE i l'ou i després la sal i el sucre.

#### Pas 4

Barregeu fins a tenir una massa consistent i deixeu-la reposar una hora, tapada amb un drap de cuina.



---

## Pa de pernil veneçolà

---

### Pas 5

Estireu la massa amb un corró fins a tenir una forma quadrada. Afegiu el pernil, les panses i les olives.

### Pas 6

Enrotlleu com si fos un braç de gitano i deixeu-lo reposar 20 minuts.

### Pas 7

Pinteu la massa amb el rovell d'ou.

### Pas 8

Poseu-ho al forn a 250 °C durant 30 minuts.

### Pas 9

Talleu a rodanxes i a gaudir!

**Vegans:** pernil vegà, canvieu l'ou per oli d'oliva i utilitzeu beguda vegetal sense sucres.



**Intolerants al gluten:** farina i llevat sense gluten.

**Per a hipertensió arterial:** pernil i olives baixos en sal o excloure les olives.



---

# Parmesana de carabassa

---



Ingrid Gòdia Peiró  
CAT000894



@ingrid-godiadn



ingrid Gòdia Dietista.Nutricionista

**Ingrid**  
**GODIA**  
DIETISTA  
NUTRICIONISTA

---

## Parmesana de carabassa

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

#### CARABASSA:

- 900 g carabassa
- 100 g tomàquet (per sofregir)
- ½ ceba
- 100 g làmines de formatge parmesà
- 300 g formatge mozzarella ratllat
- Orega
- Sal
- OOVE

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Netegeu la carabassa, li retireu les llavors i la pell. Seguidament la talleu en làmines fines longitudinals o en quadrats com ens sigui més còmode. La reserveu.

#### Pas 2

Talleu la ceba en daus i en una paella la saltegeu amb una mica d'OOVE, quan aquesta comenci a daurar-se hi afegiu el tomàquet per sofregir. Conjuntament afegiu un pessic de sal i orega al gust; barregeu i seguïu amb la cocció durant uns 10 minuts.

#### Pas 3

Escalfeu prèviament el forn a 180 °C.

#### Pas 4

En una safata apta per al forn distribuïu una capa de làmines de carabassa, seguidament afegiu dues cullerades de sofregit de tomàquet realitzat anteriorment i el formatge mozzarella. Repetiu aquesta acció un parell de vegades, finalitzeu amb una capa de carabassa i per sobre hi poseu el formatge parmesà.

#### Pas 5

Enforneu la parmesana uns 20 minuts al forn a 180 °C. Quan aquesta estigui tova i cuita de totes les parts ja la podreu servir.





## Parmesana de carabassa (derivacions)



En el cas de ser **vegà o intolerant a la lactosa** substitueu el formatge per una crema d'anacards.

### INGREDIENTS CREMA D'ANACARDS

- 150 g d'anacards crus
- ½ suc de llimona
- 1 c. s. d'OOVE
- Un pessic de sal
- 70 ml d'aigua
- 1 c. s. de llevat nutricional

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Deixeu en remull 8 h els anacards amb l'aigua. Passat aquest temps retireu l'aigua.

#### Pas 2

En un recipient afegiu tots els ingredients esmentats, i amb un robot apte per triturar, ho triturareu fins aconseguir una textura tipus formatge en crema.

#### Pas 3

Aquesta crema l'utilitzareu per substituir el formatge mozzarella de la recepta.

#### Pas 4

I per finalitzar el plat i com a substitut del formatge pamesà afegireu llevat nutricional per sobre de la carabassa.

---

# Vichyssoise de pera

---



Raquel París García  
CAT001818



*Raquel París*  
DIETISTA-NUTRICIONISTA



## Vichyssoise de pera

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 2 porros
- 1 patata
- 1 gra d'all
- 600 ml de brou de verdures casolà
- 2 peres
- 3 c. s. d'OOVE
- 150 ml de llet
- Un polsim de sal

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Netegeu i piqueu els porros i l'all. Salteu en una olla amb l'OOVE durant 10 minuts.

#### Pas 2

Peleu, renteu i trossegeu la patata i afegiu-la a l'olla.

#### Pas 3

Peleu, renteu i talleu la pera a daus. Reserveu uns quants daus per decorar.

#### Pas 4

Afegiu els daus de pera a l'olla i salteu un parell de minuts.

#### Pas 5

Un cop saltat, afegiu el brou, la llet i la sal. Quan arrenqui el bull, deixeu coure uns 20 minuts.

#### Pas 6

Mentrestant, salteu els daus de pera sobrants amb una mica d'OOVE en una paella.

#### Pas 7

Passats els 20 minuts, tritureu i afegiu els daus saltats per damunt.



Es pot substituir la llet per beguda vegetal sense sucres afegits si no es vol o no es pot consumir **làctics**.

El brou de verdures es pot fer **sense api si no es pot consumir**.

---

# Xampinyons farcits

---



**Maria Pascual Compte**  
CAT000107



# Xampinyons farcits

## INGREDIENTS:

- 20 xampinyons
- 1 ceba gran
- 2 grans d'all
- 1/2 pebrot vermell
- 3 pastanagues
- Sal
- Pebre negre
- OOVE

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Primer de tot, renteu bé totes les verdures i sobretot els xampinyons. Piqueu els grans d'all i la ceba.

### Pas 2

Seguidament, escalfeu l'oli en una paella gran i una vegada calent, hi afegiu l'all. Quan estigui una mica daurat, hi afegiu la ceba. Mentre es daura la ceba, piqueu ben fines les pastanagues prèviament pelades i el pebrot vermell i ho afegiu a la paella.

### Pas 3

Després, arrenqueu la cua dels xampinyons, talleu-la molt petita i afegiu-la a la paella. Ho salpebreu tot al gust i quan totes les verdures estiguin cuites, ja podeu farcir els xampinyons. Opcionalment, els podeu gratinar amb formatge al forn.



La recepta és apta per a dietes **vegetarianes** i **veganes**.

---

# Xips de moniato

---



**Carla Plana Torà**  
CAT000536



@carlaplana\_nutricio

---

## Xips de moniato

---

### INGREDIENTS:

- 1 moniato
- Sal
- OOVE
- Espècies al gust (pebre negre, all en pols, julivert, orenga...)

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Preescalfeu el forn a 180 °C.

#### Pas 2

Netegeu i peleu el moniato.

#### Pas 3

Talleu-lo a làmines molt fines (ho podeu fer a mà si teniu bon pols, amb el pelador de patates o amb un ratllador de làmines).

#### Pas 4

Poseu els encenalls de moniato sobre una safata de forn (millor posar-hi un paper vegetal de forn per evitar que quedin enganxats).

#### Pas 5

Afegiu la sal, les espècies al gust i un rajolí d'OOVE per sobre.

#### Pas 6

Coeu al forn 15 min a 180 °C i llestos. Per aconseguir el toc cruixent poseu el gratinador els últims 5 minuts!





---

**PER COMENÇAR**

---

---

# Albergínies farcides de cigrons

---



Susana Cánovas Sanmartín  
CAT001191



[www.nutricionsaludableymas.es](http://www.nutricionsaludableymas.es)



## Albergínies farcides de cigrons

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 2 albergínies grans
- 3 c. s. d'OOVE
- 1 ceba petita (80 g)
- 200 g de cigrons cuits
- 5 c. s. de salsa de tomàquet casolana
- 4 c. s. de formatge emmental ratllat
- 1 polsim de sal iodada, orenga, pebre vermell dolç i picant

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Renteu les albergínies, talleu-les per la meitat i cuineu-les al forn durant uns 30 minuts a 180 °C.

#### Pas 2

A continuació extraieu la polpa de l'albergínia.

#### Pas 3

En una paella amb l'OOVE salteu la ceba ratllada, afegiu la polpa de l'albergínia escalivada, la salsa de tomàquet i els cigrons i deixeu que es barregin els sabors.

#### Pas 4

Afegiu un polsim de sal i els pebres vermells, si us ve de gust.

#### Pas 5

Ja podeu farcir les albergínies i gratinar al forn empolvorades amb el formatge emmental ratllat i l'orenga.

#### Pas 6

Les podeu emplatar i degustar.



Per opció **vegana**: es poden cuinar sense formatge, a més, es poden gratinar soles o amb fruits secs torrats o crus sense sal triturats.

Si s'ha de reduir o eliminar la **ingesta de sal** per presentar hipertensió arterial o una altra patologia, es poden cuinar sense sal.



---

# Amanida d'endívies

---



**Mar Dalmases**  
CAT000506



## Amanida d'endívies

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 4 endívies
- ½ poma Fuji
- 1 c. c. de mostassa Diàfana
- El suc de mitja llimona
- 4 c. s. d'OOVE
- ½ all
- 50 g de formatge ratllat emmental
- Olives negres d'Aragó per decorar
- Sal

### ELABORACIÓ:

#### **Pas 1**

Renteu i talleu les endívies.

#### **Pas 2**

Renteu i talleu la poma Fuji a daus conservant la pell.

#### **Pas 3**

Barregeu en un plat les endívies i la poma.

#### **Pas 4**

Partiu un all, li traieu el cor i el poseu en un morter.

#### **Pas 5**

Afegiu un pessic de sal al morter i aixafeu l'all.

#### **Pas 6**

Afegiu una c. c. de mostassa Diàfana, el suc de mitja llimona i les quatre cullerades d'OOVE al morter i remeneu.

#### **Pas 7**

Amaniu les endívies i la poma amb la salsa de mostassa i afegiu el formatge ratllat per sobre.

#### **Pas 8**

Decoreu amb unes olives negres.



Aquest plat és apte per a tothom, compte amb els al·lèrgens.

---

# "Colirròs" tres delícies amb salsa pesto

---



Mari Carmen Ávila Ruiz  
CAT001011



@avi\_nutricion



info@avinutricion.com

www.avinutricion.com

Avi Nutrición



## "Colirroz" tres delícies amb salsa pesto

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 480 g de coliflor
- 300 g de carabassa
- 300 g de pebrot vermell
- 150 g de ceba
- 2 c. s. d'OOVE
- 1 all
- 2 branques de julivert
- Formatge parmesà en pols o ratllat
- 2 c. p. de salsa pesto
- Sal i pebre al gust

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Poseu la carabassa al microones durant 5 minuts en un recipient apte per cuinar al microones amb 1 c. s. d'aigua.

#### Pas 2

Poseu la ceba i el pebrot durant 6 minuts en un recipient apte per cuinar al microones amb 1 c. s. d'aigua.

#### Pas 3

Poseu a la paella l'OOVE amb l'all i el julivert i sofregiu durant 3 minuts. Afegiu la coliflor ratllada prèviament en cru a la paella i sofregiu 5 minuts més.

#### Pas 4

Afegiu la carabassa, la ceba i el pebrot cuinats prèviament al microones durant 5 minuts, salpebreu i incorporeu la salsa pesto barrejant-ho tot durant 3 minuts.



La recepta es pot fer amb altres hortalisses de temporada. Aquesta recepta està feta per servir com un primer plat, si se li afegeix fruita seca de clofolla pot ser un plat únic per un menú vega o vegetarià.

Apte per vegans, vegetarians i celíacs.

---

# Crema d'api-rave i pera

---



Cristina Viader Vidal  
CAT000834



@cristinaviaderdn

[www.tallerdegastromonia.com](http://www.tallerdegastromonia.com)



## Crema d'api-rave i pera

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- ½ api-rave
- 2 peres
- Cibulet fresc
- 20 g de pinyons
- OOVE
- Sal

### ELABORACIÓ:

#### **Pas 1**

Peleu ½ api-rave i el talleu a daus.

#### **Pas 2**

Peleu 2 peres i les talleu a daus.

#### **Pas 3**

Sofregiu els daus d'api-rave amb els daus de pera, en una cassola amb OOVE durant 20 minuts.

#### **Pas 4**

Afegiu aigua just per cobrir i coeu durant 30 minuts més.

#### **Pas 5**

Tritureu i rectifiqueu de sal.

#### **Pas 6**

Decoreu amb OOVE, cibulet picat i pinyons.



Vegana i vegetariana.



---

# Crema de bledes

---



Neus Arimany i Criballés  
CAT000058



---

## Crema de bledes

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 30 ml d'OOVE
- 1 grapat de pinyons
- 1 ceba gran
- 300 g de patata
- 600 g de bledes
- 500 ml d'aigua
- 1 polsim de sal
- 1/2 iogurt natural (opcional, li dona cremositat)
- Pebre molt, cúrcuma al gust

### ELABORACIÓ CASOLANA

#### Pas 1

En una paella escalfeu l'oli i hi sofregiu la ceba, un cop estigui daurada, afegiu-hi les patates i 2 minuts més tard, les bledes. Ho deixeu ofegar uns 5 minuts.

#### Pas 2

Passat aquest temps passeu el contingut en una olla i afegiu els 0,5 l (potser que necessiteu més aigua) i ho coeu a foc viu uns 30 minuts. Si teniu olla a pressió seran uns 10 minuts.

#### Pas 3

Deixeu que baixi la temperatura i tritureu fins aconseguir la textura desitjada, afegiu-hi el mig iogurt i ho torneu a triturar. Seguidament emplateu i ho decoreu amb els pinyons (prèviament torrats a la paella) i rectifiqueu de pebre i, si voleu, també amb cúrcuma.



## Crema de bledes

### ELABORACIÓ THERMOMIX

#### Pas 1

Peleu les patates, renteu-les i trossegeu-les a trossets. Reserveu. Feu el mateix amb les bledes i les trossegeu. Reserveu.

#### Pas 2

Poseu dins el got la ceba (tallada en quarts) i l'oli. Trossegeu tot junt durant 4 segons/Vel.4. Sofregiu 7 minuts/Varoma/Vel.1.

#### Pas 3

Incorporeu les patates i sofregiu durant dos minuts més/Varoma/Vel.1. A continuació afegiu les bledes. Sofregiu durant 3 minuts/Vamora/Vel.1.

#### Pas 4

Incorporeu la sal i l'aigua. Coeu 30 minuts/Varoma/Vel.1. Quan acabi la cocció espereu uns minuts a que baixi la temperatura.

#### Pas 5

Mentrestant, daureu els pinyons. Reserveu.

#### Pas 6

Tritureu 1 minut/Vel.progressiva 5-10. Afegiu el iogurt i barregeu 10 segons/Vel.2.

#### Pas 7

Serviu en un plat, bol o tassa de consomé. Decoreu amb els pinyons, amb un polsim de pebre molt i amb unes gotes d'OOVE.

**Fruita seca** (els pinyons). Els podeu substituir per uns quadrats de pernil ibèric o torradetes integrals (contenen gluten).



**Vegans:** no incloure el iogurt en la preparació o simplement canviar per un postre de soja.



---

# Crema de carabassa amb cruixent de pernil salat i gambes

---



Anna Companys Soldevila  
CAT001258



@annacompanys



www.annacompanys.com

**ANNA**  
Dietas Personalizadas

# Crema de carabassa amb cruixent de pernil salat i gambes

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 600 g de carabassa
- 300 g de ceba
- 15 g d'all
- 60 g de pernil salat
- 80 g de gambes pelades
- 20 ml d'OOVE
- Julivert, curri (opcional)

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Peleu la carabassa, les cebes i els alls.

### Pas 2

Trossegeu les verdures i afegiu-hi una mica d'aigua, uns 5 dits. Deixeu bullir en una olla de pressió uns 15 minuts. En cas de no tenir olla ràpida es deixa coure durant 35 minuts. Tritureu el resultat fins aconseguir la textura de crema.

### Pas 3

Salteu les gambes pelades a la paella amb una mica d'all i julivert.

### Pas 4

Per fer el cruixent, emboliqueu els talls de pernil amb paper de cuina o un tovalló de paper i poseu-los al microones durant 30 segons d'una banda i de l'altra, i quedarà cruixent de pernil.

### Pas 5

Serviu la crema de carabassa amb les gambes pelades al mig i el cruixent de pernil. Ja està llest per gaudir-ne!



**Ideal per diabètics** pel seu contingut en fibra i per ser pobre en hidrats de carboni. Podríeu completar-la amb una mica de pa torrat com a font d'hidrats lents.

Si traieu el pernil salat i les gambes és apte per a **vegetarians** i podríeu substituir la proteïna per ou dur ratllat o formatge ratllat.

---

# Crema de carabassa, carabassó i llet de coco

---



Raquel Moya López  
CAT000028



---

# Crema de carabassa, carabassó i llet de coco

---

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 400 g de carabassa
- 4 grans d'all
- 120 g de ceba
- 240 g de carabassó
- 400 ml d'aigua
- 120 ml de llet de coco
- 4 c. p. de gingebre fresc ratllat
- 8 c. s. d'OOVE
- 1 polsim de sal
- 2 c. p. de pebre negre
- 4 c. p. d'alfàbrega seca

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Piqueu la ceba i els grans d'all. Sofregiu-ho durant 7 minuts amb la sal i l'OOVE a foc mig/baix.

### Pas 2

Talleu la carabassa i el carabassó en quadrats, incorporeu-los al sofregit i deixeu-los cuinar 3 minuts més.

### Pas 3

Aboqueu l'aigua juntament amb el pebre i l'alfàbrega.

### Pas 4

Tapeu-ho i deixeu-ho cuinar durant 20 minuts.

### Pas 5

Un cop acabat, tritureu tots els ingredients junts amb la llet de coco.

### Pas 6

Si queda molt espès, es pot afegir una mica més d'aigua fins a aconseguir una textura cremosa.

# Crema de pèsols



Núria Duran Martí  
CAT000833

# Crema de pèsols

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 600 g de pèsols congelats (que siguin fins)
- 2 porros mitjans (utilitzarem la part blanca)
- 1 ceba mitjana
- Unes 10 fulles de menta
- OOVE
- 750 ml de brou de verdures
- 125 g de formatge tipus crema
- Sal
- Pebre negre

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Prepareu l'oli de menta triturant la menta amb l'OOVE. Reserveu.

### Pas 2

En una olla amb una mica d'OOVE coeu el porro i la ceba picats. Quan estiguin daurats, afegiu els pèsols i ho deixeu suar uns 3-4 minuts. Després afegiu el caldo de verdures calent i ho porteu a ebullició. Deixeu que es cogui tot junt uns 7 minuts.

### Pas 3

Transcorreguts els 7 minuts, ho retireu del foc. Si voleu donar-li una textura més cremosa afegiu el formatge tipus crema i ho tritureu amb el triturador. Si voleu, podeu passar la crema per un colador fi perquè encara quedi més fina. Per acabar torneu la crema a la cassola per donar-li l'últim foc. Rectifiqueu de sal i pebre negre.

### Pas 4

Serviu-ho amb l'oli de menta per sobre i el pebre picat. També podeu emplatar la crema amb festucs o anacards picats per sobre.

Si voleu fer la recepta **vegana** o per **intolerants a la lactosa** o **al·lèrgics a la proteïna de llet de vaca** no hi afegiu el formatge.



Podeu substituir la crema de formatge per un iogurt o beguda vegetal que ens ajudaria a donar una textura més suau.

Us recordo que els pèsols no són verdura, són llegums. Així que és una crema completa que ens aporta fibra, vitamines i és saciant.



---

# Crema de porro i fonoll amb espècies, llavors de sèsam i rosella

---



Jaime Giménez Sánchez  
CAT000543



---

# Crema de porro i fonoll amb espècies, llavors de sèsam i rosella

---

## INGREDIENTS:

- 6 porros
- 2 patates mitjanes
- 1 bulb de fonoll gran
- 3-4 c. s. OOVE
- Un polsim de sal iodada
- Un grapat de llavors de sèsam i rosella
- Espècies al gust (pebre, comí, gingebre en pols)

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Trossegeu els ingredients i sofregiu-los en OOVE fins que quedin daurats.

### Pas 2

Cobriu amb aigua i bulliu durant 15-20 minuts.

### Pas 3

Tritureu, retirant prèviament el brou si n'ha quedat massa, perquè quedi consistència de crema.

### Pas 4

Podeu afegir el brou posteriorment si la crema ha quedat molt espessa.

### Pas 5

Una vegada servit, presenteu el plat amb espècies i/o llavors a manera de guarnició.

### Pas 6

La crema porta una barreja de pebre, comí, gingebre, llavors de sèsam i de rosella.

---

# Cruixent de verdure

---



Sandra López Pascual  
CAT001702





## Cruixent de verdures

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

#### MASSA:

- 1,5 tasses de farina integral
- ½ tassa d'aigua
- 2 c. s. d'OOVE
- 2 c. s. de picada d'all i julivert
- Sal
- Orenga

#### FARCIT:

- ½ pebrot vermell
- ½ albergínia
- ½ ceba
- Bolets
- Pernil dolç extra o gall dindi (opcional)

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Escalfeu el forn a 190 °C.

#### Pas 2

Mescleu en un bol la farina, l'aigua i l'oli i afegiu una mica de sal i orenga. Una vegada hàgiu aconseguit una massa homogènia i compacta amasseu sobre una superfície plana.

#### Pas 3

Estireu la massa amb un corró o un got fins que quedi ben fina.

#### Pas 4

Disposeu la massa en una safata de forn i sobre un paper vegetal.

#### Pas 5

Renteu i talleu les verdures i poseu-les sobre la massa. Procureu deixar un dit a les vores de la massa per poder doblegar-les després.

#### Pas 6

Amaniu les verdures amb un raig d'oli, una mica de sal i pebre.

#### Pas 7

Talleu el pernil dolç a daus i poseu-los sobre les verdures.

#### Pas 8

Un cop hàgiu posat tots els ingredients del cruixent, doblegueu les vores de la massa.

#### Pas 9

Poseu-lo al forn durant 35-40 minuts a 190 °C.



Es pot utilitzar un altre tipus de farina en cas d'**intolerància al gluten**.

---

# Espaguetis de carabassó amb bolonyesa de soja texturitzada

---



Laura Herrero Ciurans  
CAT001514

# Espaguetis de carabassó amb bolonyesa de soja texturitzada

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 4 carabassons mitjans
- 60 g soja texturitzada instantània
- 1 ceba mitjana
- 1-2 grans d'all
- 6 c. s. de tomàquet triturat
- Sal i pebre
- OOVE
- Formatge parmesà en pols o ratllat

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Poseu la soja texturitzada en remull en aigua o brou vegetal.

### Pas 2

Renteu els carabassons i talleu-los amb la mandolina de manera que quedin en forma d'espaguetis i reserveu.

### Pas 3

Piqueu la ceba i l'all.

### Pas 4

En una paella sofregiu la ceba amb l'OOVE durant 3-4 minuts.

### Pas 5

Afegiu l'all i sofregiu durant 5 minuts més.

### Pas 6

Afegiu el tomàquet triturat i deixeu-lo sofregir durant 10 minuts.

### Pas 7

Afegiu els espaguetis de carabassó i salteu.

### Pas 8

Escorreu la soja texturitzada, afegiu-la i torneu a saltar.

### Pas 9

Podeu afegir orenga i formatge parmesà si voleu.



---

# Galette de fajol i carabassa

---



Marta Ramos Cardona  
CAT001595

# Galette de fajol i carabassa

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

### MASSA I FARCIT:

- 1 tassa de fajol en gra, remullat tota la nit
- 1 tassa d'aigua
- 1 carabassa
- ¼ de coliflor
- 2 grans d'all
- Formatge de cabra (opcional)
- OOVE
- Sal
- Orenga

### SALSA:

- 1 c. s. de tahina
- 1 c. c. de tamari o salsa de soja
- Unes gotes de llimona
- Aigua necessària per aconseguir la textura desitjada

## ELABORACIÓ MASSA:

### Pas 1

Deixeu en remull el fajol unes 8h mínim (ideal tota la nit).

### Pas 2

Un cop passades les 8h, escorreu bé sota l'aixeta.

### Pas 3

Cobriu el fajol amb aigua neta (aquí la quantitat d'aigua pot variar una mica).

### Pas 4

Afegiu un pessic de sal i tritureu. Ajusteu la quantitat d'aigua fins que la textura sigui de crep.

### Pas 5

Reserveu la massa fins al moment d'elaborar les galettes.



---

## Galette de fajol i carabassa

---

### ELABORACIÓ FARCIT:

#### Pas 1

Netegeu i peleu la carabassa. Talleu a daus petits i col·loqueu en una safata de forn. Afegiu un raig d'oli, sal i una mica d'orenga i introduïu al forn a uns 180 °C durant 20 minuts. Vigileu que no es cuini massa i que els daus es mantinguin sencers.

#### Pas 2

Mentrestant prepareu la coliflor. Amb un robot de cuina (o amb un ganivet) talleu la coliflor ben fina fins a aconseguir la textura d'arròs.

#### Pas 3

Salteu la coliflor a la paella, juntament amb uns grans d'all tallats molt petits i una mica de sal.

#### Pas 4

Reserveu.

### ELABORACIÓ SALSA:

#### Pas 1

Barregeu tots els ingredients de la salsa i tritureu-ho bé. Ajusteu d'aigua si ho creieu necessari.





---

## Galette de fajol i carabassa

---

### MUNTATGE DE LA GALETTE:

#### Pas 1

Escalfeu una paella amb una mica d'oli.

#### Pas 2

Quan estigui ben calenta, afegiu una mica de massa de galette per cobrir tota la base. En el moment que comenci a fer bombolletes, gireu-la i cuineu per ambdós costats.

#### Pas 3

Feu el mateix amb la resta de la massa.

#### Pas 4

Retireu del foc i col·loqueu les galettes en un plat. Farcieu amb la carabassa, la coliflor i una mica de formatge de cabra (opcional).

#### Pas 5

Tanqueu la galette i poseu la salsa al vostre gust.



Recepta **vegana** si la fem sense formatge.

Recepta **lactovegetariana** si en el farcit posem formatge.

# Milfulls d'albergínia amb lluç i parmesà



Carla Not Vicente  
CAT000199



@carlanot\_dn



@carlanot



www.carlanot.com

CARLA NOT  
DIETISTA - NUTRICIONISTA

---

## Milfulls d'albergínia amb lluç i pomesà

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 4 lloms de lluç
- 2 albergínies grans
- 500 ml de brou vegetal natural
- 80 g de formatge pomesà
- 40 ml d'OOVE
- Sal al gust
- Pebre al gust
- Flor de romaní (opcional per a decorar)

### ELABORACIÓ:

#### **Pas 1**

---

Talleu l'albergínia a rodanxes i poseu-la en sal perquè perdi l'amargor.

#### **Pas 2**

---

Poseu el brou vegetal en una cassola petita i afegiu-hi el lluç quan comenci a bullir.

#### **Pas 3**

---

Deixeu a foc molt baix uns 10 minuts.

#### **Pas 4**

---

Retireu part de la sal de les albergínies.

#### **Pas 5**

---

Feu les rodanxes a la planxa.

#### **Pas 6**

---

En una bona paella antiadherent afegiu una capa molt fina de pomesà.

#### **Pas 7**

---

Deixeu a foc molt baix, perquè no es cremi, fins que agafi una mica de color.

#### **Pas 8**

---

Munteu les capes segons la fotografia i afegiu-hi la flor de romaní com a decoració.

#### **Pas 9**

---

Reserveu el brou de cocció com a entrant.



---

# Minestrone vegetariana

---



Beatriz García Hortal  
CAT000477



@beagarcia.nutricionista

Bea García  
Dietista - Nutricionista

## Minestrone vegetariana

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 100 g de mongetes cuites blanques
- 80 g de fideus
- 75 g de mongetes verdes
- 35 g de pèsols
- ¼ de col
- 1 pastanaga
- 1 tomàquet
- 1 nap
- 1 xirivia
- 2 patates petites o 1 gran
- 1 gra d'all
- Aigua o brou de verdures
- OOVE
- Sal i pebre al gust

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Per començar, renteu i peleu el tomàquet, la pastanaga, la col, la xirivia, el nap i les patates. Talleu-ho tot a quadrats. Si les mongetes verdes són fresques, despunteu-les.

#### Pas 2

Peleu i piqueu l'all i col·loqueu-lo en una paella per daurar durant uns minuts. Reserveu.

#### Pas 3

A continuació, salteu amb un rajolí d'OOVE el tomàquet, la pastanaga, la col, la xirivia, el nap i les patates durant uns 5 minuts. Afegiu a la preparació l'all reservat anteriorment.

#### Pas 4

Si els pèsols i les mongetes verdes són congelades, escalfeu a banda per treure'ls-hi la fredor i afegiu en aquest punt. Si són frescos pots afegir-los rentats a la paella directament.



---

## Minestrone vegetariana

---

### **Pas 5**

Cobreix els ingredients amb aigua o brou de verdures, i incorporeu els fideus.

### **Pas 6**

Seguidament afegiu la sal i el pebre al gust.

### **Pas 7**

Porteu a ebullició i quan comenci a bullir manteniu durant uns 5-10 minuts.

### **Pas 8**

En aquest punt, introduïu les mongetes blanques cuites i deixeu uns minuts més perquè s'integrin els sabors.

### **Pas 9**

Serviu-ho ben calent i bon profit!



---

# Nyoquis de coliflor amb pesto

---



Carlota Pérez Orriols  
CAT001230



@carlota\_nutricionista



Espai nutrició. Carlota



@Carlota\_po



---

# Nyoquis de coliflor amb pesto

---

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

### PER ALS NYOQUIS:

- 550 g de coliflor o 1 coliflor petita o ½ coliflor gran
- 300 g de farina d'arròs (també es pot utilitzar farina d'ametlla)
- 70 g de formatge parmesà
- Un polsim de sal

### PER AL PESTO:

- 75 ml d'OOVE
- 30 g de pinyons o un altre fruit sec com l'avellana crua o les nous
- 25 g de formatge parmesà o Grana Padano
- 30 g d'alfàbrega
- 1 o 2 grans d'all

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Talleu els troncs i conserveu les flors de la coliflor. Piqueu-la o ratlleu-la per la part més fina d'un ratllador perquè quedi el més fina possible, com si féssiu cuscús de coliflor. També la podeu picar amb un robot de cuina.

### Pas 2

Bulliu la coliflor amb poca aigua durant 5 minuts. Escorreu-la molt bé, millor amb un drap de cotó net, per poder pressionar i ajudar a eliminar tota l'aigua que es pugui.

### Pas 3

Passeu-la a un bol i afegiu-hi el formatge ratllat, un polsim de sal i la farina d'arròs. Amasseu fins que s'integrin tots els ingredients.

### Pas 4

Llavors formeu boletes petites d'aproximadament 1,5 cm de llarg, rodant les boletes per les pues d'una forquilla.



---

## Nyoquis de coliflor amb pesto

---

### Pas 5

Tot seguit les heu de coure en abundant aigua bullint uns 3-4 minuts.

### Pas 6

Mentrestant, per fer el pesto netegeu l'alfàbrega conservant només la fulla i traieu el germen del mig de l'all. Tritureu tots els ingredients.

### Pas 7

Escorreu els nyoquis i tot seguit barregeu-los amb el pesto. Podeu diluir el pesto amb l'aigua de la cocció dels nyoquis, per aconseguir la textura desitjada.



**Recomanació:** cal menjar-los sense deixar reposar, perquè poden agafar fàcilment una textura gomosa. Els podeu acompanyar amb ruca i per complementar l'àpat, amb un remenat de bolets. Bon profit!

**Recepta apta per a celíacs i ovolactovegetarians.**



---

# Nyoquis de moniato amb saltat de bolets

---



Laia Rovira Boixadera  
CAT000096



**Laia Rovira**  
Dietista-Nutricionista

---

## Nyoquis de moniato amb saltat de bolets

---

### INGREDIENTS:

- 1 kg de moniato
- 300 g de farina integral
- 2 ous
- 50 g de formatge al gust
- Nou moscada
- 400 g de bolets al gust
- All
- Julivert
- Pebre negre

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Per als nyoquis, renteu els moniatos i coeu-los al forn a 200 °C uns 45 minuts. Els deixeu refredar.

#### Pas 2

Un cop cuits i freds, els peleu i els aixafeu amb una forquilla juntament amb el pebre negre, l'ou, el formatge si es vol, la nou moscada i la farina tamisada.

#### Pas 3

Aboqueu la barreja en una superfície neta, l'amasseu i aneu afegint farina si veieu que té una textura massa enganxosa.

#### Pas 4

Amb compte, feu la forma d'un cilindre amb els dits i el talleu en trossos de 2-3 cm, per donar forma de nyoqui a cada tros.

#### Pas 5

Els bulliu amb aigua fins que surtin a la superfície.

#### Pas 6

Paral·lelament, coeu els bolets amb all, julivert i pebre negre en una paella amb oli. Només s'han de coure uns minuts fins que quedin daurats al gust.

#### Pas 7

Barregeu els bolets amb els nyoquis de moniato i a gaudir!



---

# Pastís de porro amb salsa roquefort

---



Isabel Cots Seignot  
CAT000263



## Pastís de porro amb salsa roquefort

### INGREDIENTS:

#### PASTÍS DE PORRO:

- 3 porros
- 3 ous
- Farina de pa
- ½ got de llet semidescremada
- OOVE

#### SALSA ROQUEFORT:

- 30 g formatge Roquefort
- 4-5 nous
- 10 ml OOVE
- 150 ml llet semidescremada

### ELABORACIÓ PASTÍS DE PORRO:

#### Pas 1

Talleu els porros a rodanxes primes i fregiu-los tapats (no daurar).

#### Pas 2

Bateu els ous molt ben batuts.

#### Pas 3

Barregeu els ous batuts amb 2-3 cullerades de farina de pa i deixeu reposar uns minuts.

#### Pas 4

Afegiu el porro cuit i bateu-ho tot.

#### Pas 5

Afegiu el mig got de llet i torneu-ho a batre (si la barreja queda molt líquida no cal afegir-hi la llet).

#### Pas 6

En el recipient on es courà el pastís, unteu les parets amb oli i cobriu finament el fons del recipient amb farina de pa. Aboqueu-hi tota la barreja batuda.

#### Pas 7

Coeu al forn al bany Maria durant 40-45 minuts a 180-200 °C.

#### Pas 8

Deixeu-lo refredar abans de desemmotllar-lo.



## Pastís de porro amb salsa roquefort

### ELABORACIÓ SALSA ROQUEFORT:

#### Pas 1

Bateu tots els ingredients fins que quedi una crema homogènia.



**DERIVACIÓ DEL PASTÍS DE PORRO SENSE OU NI LLET PER AL·LÈRGICS A LA PROTEÏNA DE LA LLET I L'OU:**

**Ingredients per al pastís de porro:**



3 porros  
250 g de tofu natural



Farina de pa  
½ got de beguda vegetal (beguda de soja o de civada)  
OOVE

**Elaboració del pastís de porro sense ou ni llet:**

1. Talleu els porro a rodanxes primes i fregiu-los tapats (no daurar).
2. Tritureu el tofu amb la beguda vegetal fins que quedi una consistència cremosa.
3. Afegiu el porro cuit amb el tofu batut i torneu-ho a batre tot.
4. Si la barreja queda molt espessa es pot afegir una mica més de beguda vegetal per aclarir-la.
5. En el recipient on es courà el pastís, unteu les parets amb oli i cobriu finament el fons del recipient amb farina de pa. Aboqueu-hi tota la barreja batuda.
6. Coeu el forn al bany Maria durant 40-45 minuts a 180-200 °C.
7. Deixeu-lo refredar abans de desemmotllar-lo.

---

# Puré de col i coliflor amb xips de tubercles

---



**Maria Cabrera Curto**  
CAT001390



# Puré de col i coliflor amb xips de tubercles

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 1 coliflor
- ¼ col
- 1 porro
- Aigua
- 1 patata petita
- 1 moniato petit
- Sal
- OOVE
- Romaní

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Netegeu bé totes les verdures i peleu la pell de la patata i el moniato.

### Pas 2

A continuació, talleu a làmines molt fines la patata i el moniato amb l'ajuda d'una mandolina o amb un ganivet molt afilat per tal que els talls quedin molt fins (tipus xips) i els reserveu en un bol amb aigua.

### Pas 3

Talleu en talls petits el porro, la coliflor i la col, ho dipositeu en una olla i cobriu les verdures amb aigua o brou casolà. Poseu-hi una mica de sal i ho cuineu aproximadament uns 30 minuts fins que les verdures quedin toves.

### Pas 4

Mentre bullen les verdures, assequeu amb paper o drap de cuina les làmines de patata i moniato, i poseu OOVE a escalfar en una paella. Fregiu les xips de patata i moniato fins que quedin daurades i cruixents i reserveu-les en una safata amb paper de cuina per eliminar l'excés d'oli. A continuació, dipositeu les xips en un bol i condimenteu amb sal i fulles de romaní. Tritureu les verdures que heu bullit en un got batedor i després ho passeu pel passapuré.

### Pas 5

Emplateu el puré de verdures amb un rajolí d'OOVE i unes quantes xips a sobre.

### Pas 6

Aquest puré es pot acompanyar d'espècies com la cúrcuma. Les xips també es poden cuinar al forn amb menys quantitat d'OOVE i optar per altres herbes com l'orenga.

---

# Quinoa amb tomàquet i all porro

---



Iris Coll Orriols  
CAT001607



## Quinoa amb tomàquet i all porro

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 130 g de quinoa (pes cru)
- 250 g de tomàquet trossejat natural (conserva)
- 200 g all porro fresc
- 30 ml d'OOVE
- Sal (compte, moltes vegades la conserva de tomàquet ja conté sal)

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Peseu la ració de quinoa i esbandiu-la.

#### Pas 2

Poseu a bullir aigua en una olla, coeu la quinoa; un cop cuita escorreu i reserveu (temps de cocció aproximat 12 minuts).

#### Pas 3

Renteu i talleu a trossets l'all porro i coeu-lo en una paella amb 20 ml d'OOVE remenant perquè no es cremi; una vegada cuit, retireu del foc i reserveu.

#### Pas 4

A la mateixa paella reduïu a foc mitjà el tomàquet triturat juntament amb 10 ml d'OOVE i saleu en cas que no porti sal (consultar els ingredients de l'envàs).

#### Pas 5

Afegiu l'all porro reservat a la paella amb el triturat de tomàquet reduït i coeu un parell de minuts tot junt.

#### Pas 6

Barregeu la quinoa reservada a la mescla de la paella.

#### Pas 7

Emplateu i serviu calent. Bon profit!

**Hipertensió:** La mateixa recepta sense afegir sal, es recomana utilitzar tomàquet triturat sense sal.



**Diabetis:** es recomana ajustar la ració de quinoa en cada cas particular i acompanyar el plat amb una amanida per baixar la càrrega glucèmica.

**Al·lèrgens:** en principi no n'hi ha, però consulteu la/el vostre dietista o reviseu l'etiqueta nutricional del tomàquet si es de conserva.



---

# Risotto d'arròs de coliflor

---



Laura Crosas González  
CAT001214



## Risotto d'arròs de coliflor

### INGREDIENTS:

- 1 coliflor grossa ratllada, uns 375g (la mida ha de quedar com la del gra d'arròs)
- 3 cebes tallades petites
- Bolets (xampinyó ros i xiitake) uns 200 g
- Altres verdures al gust (pebrot, bleada...)
- 1/2 tassa de beguda d'arròs
- 4 c. s. de llevat nutricional sal o salsa de soja (tamari) i pebre
- OOVE

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Salteu la ceba amb OOVE. Quan estigui daurada afegiu els bolets xiitake sencers i els xampinyons a daus. Coeu uns minuts.

#### Pas 2

Afegiu la resta de verdures i salteu uns minuts més.

#### Pas 3

Afegiu la coliflor ratllada i coeu 5 min més, cal anar barrejant de tant en tant.

#### Pas 4

Finalment afegiu la beguda d'arròs, el pebre, la sal o el tamari al gust i deixeu coure els últims minuts.

#### Pas 5

Apagueu el foc i afegiu el llevat nutricional i barregeu-ho tot.

És una recepta **vegana** però podeu substituir el llevat nutricional per pamesà.



La beguda vegetal pot ser de qualsevol tipus i fins i tot podeu canviar-la per llet de vaca.

Consulteu l'etiqueta de la salsa de soja (acostumen a contenir **gluten**).



---

# Risotto d'arròs amb bolets

---



Robert Duran Abella  
CAT000278





## Risotto d'arròs amb bolets

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 350 g d'arròs bomba
- 300 g de bolets
- 2 c. s. de ceba caramel·litzada
- 2 c. s. de picada d'all i julivert
- 150 ml de llet sencera o evaporada
- OOVE
- Parmesà en pols
- 1 branqueta de romaní
- Sal iodada
- Pebre al gust
- 500 ml de brou de verdures casolà
- 1 polsim de cúrcuma

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

En una cassola poseu un raig d'OOVE i fregiu els bolets amb sal i pebre.

#### Pas 2

Quan estiguin els bolets fregits hi afegiu la ceba caramel·litzada, la picada d'all i julivert i el polsim de cúrcuma.

#### Pas 3

Tot seguit hi afegiu l'arròs i una rameta de romaní o farigola i el remeneu perquè absorbeixi bé tots els sabors dels bolets i dels condiments.

#### Pas 4

Quan l'arròs estigui transparent afegiu el brou calent a poc a poc a foc mitjà. Remeneu afegint brou fins que tingueu l'arròs "al dente".

#### Pas 5

A continuació hi poseu un raig de llet sencera o evaporada i ho remeneu fins que s'absorbeixi i quedi amb la textura desitjada.

#### Pas 6

Ho emplateu amb una mica de formatge parmesà al damunt.



Consulta la/el teu dietista-nutricionista o revisa l'etiqueta nutricional del formatge perquè pot contenir **lisozima d'ou**.

---

# Sopa bruta de Nadal

---



Andrea Homedes Subirats  
CAT001892



@andrea.homedes

---

## Sopa bruta de Nadal

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

#### PER AL BROU:

- 1 os de pernil salat
- 1 peu de porc
- 2 ossos de l'espina de vedella
- 3 cuixes de pollastre
- 3 patates mitjanes o 2 de grans
- 1 rama d'api
- 1 all porro
- 2 pastanagues
- 1 nap
- 1 xirivia
- 1/2 ceba
- 3 L d'aigua aprox.
- Sal marina

#### PER A LA SOPA:

- Ingredients reservats un cop fet el brou (patates i carn)
- 4 ous bullits

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Prepareu una olla gran i ompliu-la d'aigua. Afegiu els ossos i la carn i un rajolí de vinagre. Els ossos han de quedar coberts per l'aigua. Espereu 10 minuts aproximadament per a que els ossos comencin a deixar anar nutrients a l'aigua.

#### Pas 2

Passat el temps, programar la cocció\*,\*\*,\*\*\*. En olla normal, s'ha de mantenir destapada i tapar quan comenci a bullir.





## Sopa bruta de Nadal

### Pas 3

Renteu les verdures i peleu la ceba, nap, xirivia, patata i pastanaga. Talleu les verdures a trossos grans per a després poder-les treure del brou fàcilment.

### Pas 4

A meitat de la cocció, afegiu les verdures, fresques i tallades, i una mica de sal perquè deixin anar els nutrients a l'aigua. Si s'ha reduït molt l'aigua, afegir-ne i tornar a tapar l'olla.

### Pas 5

Mentre es va cuinant el brou, bulliu els ous, peleu-los i trossegeu-los.

### Pas 6

Un cop cuinat el brou, coleu i reserveu els ossos, la carn i les verdures

### Pas 7

Traieu la pell, el greix i els ossos a la carn, i desmolleu amb els dits. No ha de quedar petita ni triturada.

### Pas 8

Ratlleu les patates i mescleu amb els ous trossejats i la carn desmollada per tenir els ingredients de la sopa.



\* si es fa amb **olla de cocció lenta**, s'ha de programar el brou 18-24h.

\*\* si es fa a **olla express**, s'ha de programar 4h des que comença a bullir i baixar a foc mínim.

\*\*\*si es fa a **olla normal**, s'ha de programar 6-8h des que comença a bullir i baixar a foc mínim.



---

## Sopa bruta de Nadal

---

### Pas 9

Escudelleu brou al plat, corregiu de sal i afegiu la mescla de sopa preparada al pas anterior.

### Pas 10

Serviu-ho calent.

**Baixa en FODMAPs:** Bulliu les fulles verdes del porro, la part blanca no. No afegiu ceba al brou.

**Ovo y ovolactovegetariana:** Substituiu la carn i els ossos per cigrons a l'hora de fer el brou i també utilitzeu-los per la sopa.

**Vegana:** Substituiu la carn i els ossos per cigrons a l'hora de fer el brou. A la sopa els ous bullits substituiu-los per xampinyons o daus de tofu. Afegiu més verdures a la sopa (nap, pastanaga, ceba, xirivia...).



**Hipertensió:** Substituiu els ossos de porc i vedella per 1 carcassa neta de pollastre i manteniu les cuixes de pollastre. Desgreixeu el brou. No afegiu sal a la cocció i potencieu les espècies: pebre negre, comí, julivert... Si voleu canviar els ous per cigrons, que siguin secs amb cocció casolana i evitar els envasats.

**Dieta hipocalòrica:** substituiu els ossos de porc i vedella per 1 carcassa neta de pollastre i manteniu les cuixes de pollastre. Desgreixeu el brou. Substituiu els ous per cigrons. Substituiu la patata ratllada per pastanaga, xirivia, ceba i/o nap.

**Fàcil digestió:** Cuineu el brou només amb ossos de pollastre. La sopa es fa a partir de la carn de pollastre desmollada i patata bullida ratllada. Els ous es poden afegir o no segons tolerància. Un terme mig es afegir només la clara de l'ou bullida i trossejada.

---

# Sopa de ceba

---



**Silvia Sentís López**  
CAT001705





## Sopa de ceba

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 500 g de ceba
- 30 g mantega
- 10 ml d'OOVE
- 1 ou
- 800 ml brou vegetal
- Sal
- Formatge emmental
- Pa torrat o pa sec

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Talleu la ceba a l'estil brunoise o juliana segons preferències i reserveu.

#### Pas 2

En una olla afegiu la mantega i l'OOVE i ho deixeu escalfar.

#### Pas 3

Afegiu la ceba i la sofregiu.

#### Pas 4

Quan veieu que està daurada afegiu el brou vegetal.

#### Pas 5

Mentrestant, poseu a bullir un recipient amb aigua i una mica de sal; paral·lelament agafeu una tassa, li poseu paper film per dins i ho pinteu amb una mica d'OOVE, afegiu l'ou i ho tanqueu amb una pinça de cuina o un cordill. Quan l'aigua arrenqui a bullir, afegiu el saquet amb l'ou i ho deixeu 3 min aproximadament. Ho retireu i ho deixeu refredar.

#### Pas 6

Un cop feta la sopa, serviu en un plat, afegiu les torrades, l'ou i el formatge (opcional).

#### Pas 7

Un cop la sopa estigui feta podeu posar-la en recipients aptes pel forn i gratineu el formatge fins que estigui daurat.



#### **Vegans:**

Substituiu el formatge per "formatge" d'anacards.  
Ometreu l'ou, hi podeu afegir daus de tofu.

---

# Sopa de col kale i tofu a l'estil "caldo verde"

---



Ester Milà Huguet  
CAT000852



@ester.mila



---

## Sopa de col kale i tofu a l'estil "caldo verde"

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 500 g de col kale
- 500 g de patata farinosa
- 1 ceba
- 3 grans d'all
- 150 g de tofu ferm
- Pebre vermell dolç
- Pebre vermell picant
- Tamari
- OOVE
- Sal iodada

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Marineu el tofu tallant-lo a daus i barrejant-lo amb una mica d'aigua, OOVE, tamari, pebre vermell dolç i picant.

#### Pas 2

Reserveu-lo a la nevera.

#### Pas 3

Piqueu la ceba i l'all a la "brunoise" i sofregiu en una olla gran amb OOVE.

#### Pas 4

Afegiu a l'olla la patata neta i pelada, tallada a daus grossos.

#### Pas 5

Afegiu aigua fins a cobrir les patates i deixeu coure durant uns 25 minuts.

#### Pas 6

Renteu la col i talleu-la a tires fines sense el tronxo.

#### Pas 7

Tritureu el caldo ben fi, i, si fa falta, afegiu-hi una mica més d'aigua.

#### Pas 8

Incorporeu la col tallada ben fina a l'olla i deixeu-la coure uns 5-10 minuts.

#### Pas 9

Salteu el tofu marinat en una paella a part.

#### Pas 10

Serviu el "caldo verde" amb uns daus de tofu marinat.



# Tirabuixons de cigró, carabassa i xampinyons amb maionesa de nous i alfàbrega



Blanca Esteve Esparrica  
CAT000276



@blancaaleanutri



@aleanutri



# Tirabuixons de cigró, carabassa i xampinyons amb maionesa de nous i alfàbrega

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

### TIRABUIXONS:

- 320 g pasta de cigró en cru
- 1 Carabassa
- 16 xampinyons
- Sal
- OOVE

### MAIONESA:

- 1 ou
- 2 grans d'all
- Rajolí de llimona natural
- Oli de gira-sol
- Un grapat de fruits secs (al gust)
- 4-5 fulles d'alfàbrega (al gust)

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Bulliu la pasta uns 5 minuts amb aigua i sal. El temps de cocció pot canviar en funció de la pasta de cigró.

### Pas 2

Peleu la carabassa i talleu-la a daus petits.

### Pas 3

Renteu i talleu els xampinyons a daus petits.

### Pas 4

Salteu la carabassa i els xampinyons a la paella, preferiblement al wok, amb una mica d'OOVE.

### Pas 5

Barregeu la pasta amb la verdura al wok.



# Tirabuixons de cigró, carabassa i xampinyons amb maionesa de nous i alfàbrega

## ELABORACIÓ MAIONESA:

### Pas 1

En el vas de triturar, afegiu l'ou, 2 grans d'all, un rajolí de llimona i oli de gira-sol. Comenceu a triturar i seguiu afegint oli fins aconseguir la textura de maionesa.

### Pas 2

Afegiu les nous trossegades amb les mans i les fulles d'alfàbrega a trossos petits i tritureu.

### Pas 6

Barregeu la maionesa amb els tirabuixons de cigrons i les verdures.



Pels al·lèrgics els fruits secs, fer la maionesa sense els fruits secs.

Pels al·lèrgics a l'ou fer una lactonesa.

Recepta apta per celíacs.





---

# Plats forts

---

---

# Albergínies farcides

---



Vanesa Rus Santos  
CAT000975



---

## Albergínies farcides

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 4 albergínies
- 2 carabassons
- 2 pastanagues
- 2 cebes mitjanes
- 2 pebrots verds o vermells
- 450-500 g de pollastre
- Formatge rallat
- 4 c. s. d'OOVE
- Sal, pebre negre, herbes provençals

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Renteu les 4 albergínies i talleu-les longitudinalment.

#### Pas 2

Traieu la polpa de l'albergínia, amb l'ajuda d'una cullera.

#### Pas 3

Renteu i talleu totes les verdures en forma de quadrats (polpa de l'albergínia, carabassó, pastanaga, ceba i pebrot) i reserveu.

#### Pas 4

Saleu el pollastre. En una cassola, poseu les 4 c. s. d'oli, salteu el pollastre i el retireu.

#### Pas 5

Al mateix oli del pollastre, afegiu tota la verdura tallada i ofegueu-la, a foc lent. Afegiu-hi la sal i les espècies. Si falta oli, afegiu una mica d'aigua o caldo. Tapeu la cassola i deixeu que es cuini durant 4-5 minuts. Remeneu-ho sovint.

#### Pas 6

Talleu el pollastre a daus i quan la verdura estigui feta, afegiu el pollastre a la cassola. Remeneu tot i traieu-ho del foc.





---

## Albergínies farcides

---

### Pas 7

Escalfeu el forn a 200 °C.

### Pas 8

Empleneu les albergínies amb les verdures i el pollastre.

### Pas 9

Poseu paper de forn a la safata del forn i, a sobre, les meitats d'albergínia farcides.

### Pas 10

Afegiu una mica de formatge rallat per sobre.

### Pas 11

Poseu la safata dins del forn, primer que es faci 10-15 minuts de sota (fins que la pell de l'albergínia s'estovi) i, després, poseu-les a coure de sobre, amb el grill, 6-8 minuts.

### Pas 12

Serviu... i a gaudir! Bon profit!



**Veganes i vegans:** substituïu el pollastre per soja texturitzada i el formatge canvieu-lo per formatge vegà o tomàquet natural triturat.

**Hipertensió:** no afegir sal i posar altres espècies.

# Bacallà amb timó, ou dur i pinyons



Mª del Mar Vidal Cupons  
CAT000220



## Bacallà amb timó, ou dur i pinyons

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 4 lloms de bacallà
- 1 ou
- 1 ceba tendra
- 1 porro
- 2 grans d'all
- 5 tomàquets madurs
- 40 g de pinyons
- Farina integral
- Julivert
- Una rameta de timó
- OOVE

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Eixugueu bé el bacallà per treure-li tota l'aigua.

#### Pas 2

Calenteu la planxa amb una mica d'OOVE. Enfarineu el bacallà i cuineu-lo amb la planxa ben calenta. Reserveu.

#### Pas 3

Talleu el porro i la ceba en juliana. Cuineu-ho en una paella o cassola fins que tingui color daurat i afegiu-li l'all i el julivert picats. Remeneu un parell de minuts i a continuació poseu-li el tomàquet pelat i tallat a daus i una rameta de timó. Cuineu lentament fins que aconsegiu un bon sofregit.

#### Pas 4

Mentrestant, enduriu els ous i salteu els pinyons en una altra paella.

#### Pas 5

Un cop fet el sofregit, poseu el bacallà a la cassola i afegiu-li els pinyons i l'ou dur tallat en quarts.

#### Pas 6

Deixeu coure a foc lent tot junt durant 15 minuts.



**Per a celíacs:** canviar la farina de blat per farina de cigró.



---

# Barquetes de carabassó i hummus

---



Marta Lorenzo Pujol  
CAT001395



---

## Barquetes de carabassó i hummus

---

### INGREDIENTS BARQUETES:

#### BARQUETES:

- 2 carabassons
- Parmesà o algun altre formatge
- Orenga

#### HUMMUS CIGRONS:

- 1 pot de cigrons cuits de 400 g
- 2 c. s. d'OOVE
- 2 c. s. tahini o llavors de sèsam
- 2 c. p. comí
- 2 c. p. all en pols o 1 gra d'all
- Llima o llimona espremuda (al gust)
- 1,5 c. p. mostassa de Dijón
- Sal al gust

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Enceneu el forn a 180 °C, netegeu els carabassons amb aigua, talleu les puntes i feu particions d'uns 4-5 dits d'ample (2-3 porcions).

#### Pas 2

Poseu paper vegetal a la safata del forn, talleu les porcions de carabassó a llesques (1 cm d'ample aproximadament) i feu una petita cocció d'uns 5 min (també podeu fer-ho al microones (3 min) o a la planxa.

#### Pas 3

Mentre el carabassó es cou una mica feu l'hummus. Barregeu tots els ingredients i tritureu-los. Si us agrada una textura més compacta traieu el líquid de la conserva i si la voleu més fluida, deixeu-lo (si queda una mica més dens el podreu manipular millor).



---

## Barquetes de carabassó i hummus

---

### Pas 4

---

Un cop fet l'hummus i amb el carabassó mig cuit, feu la barqueta ("montadito"). Poseu una capa de carabassó, suqueu amb hummus (de forma generosa), torneu a posar una capa de carabassó (sense presionar! sinó sortirà pels costats), una altra d'hummus i a sobre de tot una altra de carabassó.

### Pas 5

---

Quan tingueu totes les barquetes ("montaditos") fetes i repartides a la safata del forn, afegiu una mica de formatge parmesà (o qualsevol altre) i una mica d'orenga per sobre. Introduïu-los al forn (8 min aproximadament o fins que observeu que el formatge s'ha fos i està torrat).

### Pas 6

---

Podeu clavar uns escuradents llargs perquè quedi més fixat. Bon profit!!



Consulteu la/el vostre dietista-nutricionista o reviseu l'etiqueta nutricional del formatge ja que pot contenir **lisozima d'ou**.



---

# Caldereta de corder xisquet (raça autòctona dels Pallars i l'Alta Ribagorça) amb verdures i patates

---



**Silvia Solana Peiró**  
CAT000440

## Caldereta de corder xisquet (raça autòctona dels Pallars i l'Alta Ribagorça) amb verdures i patates

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 600-700 g de carn de corder (cuixa, coll i puntes de les costelles)
- 300 g de patata
- 2 c. s. de pèsols
- 2 pastanagues
- 1/2 porro
- 1 ceba
- 1 tomàquet gran madur
- **Opcional:** 1 grapat de bolets de temporada o secs (carreretes, moixernons, ceps...)
- 4-6 alls
- Julivert fresc
- 2 c. s. d'OOVE
- Pebre i sal
- 1 punta de c. p. de comí
- 1 fulla de llorer
- Aigua

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Trossegeu la carn (a la carnisseria es pot demanar que la tallin per fer caldereta, trossos petits i amb ossos).

#### Pas 2

Utilitzeu l'olla exprés o olla a pressió. Poseu l'OOVE a l'olla i aneu marcant els talls de carn per tots els costats; l'oli ha d'estar calent per marcar la carn en 2-3 minuts per cada costat.

#### Pas 3

Un cop marcada la carn aparteu-la en un plat. Salpebreu al gust.

#### Pas 4

Salteu les verdures ja tallades a rodanxes o en forma de bastonets, segons el gust de cadascú. Primer la ceba, els alls i el porro, tot seguit el tomàquet a trossos i sense pell, i les pastanagues.



## Caldereta de corder xisquet (raça autòctona dels Pallars i l'Alta Ribagorça) amb verdures i patates

### Pas 5

Quan la ceba comenci a enrossir, afegiu-hi els trossets de carn que hem apartat, el julivert i el comí i barregeu-ho tot, perquè els sabors es barregin i la carn agafi el gust de les verdures i espècies. Deixeu coure 2-3 minuts. Afegiu dos gots d'aigua i deixeu coure 5 minuts.

### Pas 6

Al cap de 5 minuts, retireu del foc, afegiu les patates tallades a daus grans i els pèsols. Barregeu tots els ingredients.

### Pas 7

Tanqueu l'olla exprés i deixeu coure uns 10 minuts amb la vàlvula pujada (amb l'opció ràpida de l'olla), un cop passats els 10 minuts, apagueu el foc i espereu que la vàlvula baixi. Un cop es pugui obrir amb seguretat, comproveu que la carn es separi de l'os i que les patates estiguin al punt de cocció. Sinó, es pot tornar a tancar l'olla i deixeu-la uns minuts tancada perquè s'acabi de fer.

### Pas 8

Serviu com a plat únic o com a segon plat, acompanyat d'una amanida amb escarola, pebrot escalivat, remolatxa i col confitada.

**VEGANS:** aquesta recepta es pot adaptar per a vegans substituint la carn de corder, per tempeh. Talleu a daus les barretes de tempeh, daureu-les i afegiu-hi la resta d'ingredients de la mateixa manera que a la caldereta de corder. En aquest cas, també s'hi haurien d'afegir 2 gots de brou vegetal.

**DIABETIS:** és un plat apte per a diabètics, només cal ajustar la quantitat de patates i pèsols, i fins i tot es poden substituir per altres verdures com carabassó.



**DIETA BAIXA EN GREIX O HIPOCALÒRICA:** disminuir la quantitat d'OOVE, patates i pèsols, i treure el greix de la carn.

Hi ha diferents campanyes per donar suport als ramaders d'oví per la seva feina i qualitat del seu producte. Majoritàriament són explotacions en extensiu, transhumants i d'alta muntanya. Per aquest fet, és important demanar a les carnisseries i altres establiments l'origen de la carn que es consumeix, sobretot per la importància de la fertilització dels sòls que desenvolupen aquests animals, neteja de boscos i muntanyes i la pol·linització de les terres en efectuar la transhumància.



---

# Canelons vegetals amb seitán i ou dur

---



Emma Barba Jorda  
CAT001098



---

## Canelons vegetals amb seitan i ou dur

---

### INGREDIENTS:

- 2 carabassons més aviat grans
- 2 pastanagues
- 500 g de seitan
- 4 cebes tendres
- 2 safates de xampinyons laminats
- 4 ous durs
- OOVE
- Sal rosa de l'Himàlaia

### ELABORACIÓ FARCIT:

#### Pas 1

Primer de tot, talleu ben fines les cebes i poseu-les a saltar en una paella amb un raig d'OOVE i un pols de sal de l'Himàlaia.

#### Pas 2

Quan la ceba estigui transparent, afegiu-hi els xampinyons picats fins.

#### Pas 3

Un cop veieu que els xampinyons estan cuits, afegiu-hi el seitan i els ous durs, tot prèviament picat fi, i ho salteu tot junt.

#### Pas 4

Tasteu i corregiu de sal.

### ELABORACIÓ DE LA BASE DEL CANELÓ:

#### Pas 1

Agafeu un pelador de patates i lamineu els carabassons i les pastanagues.



## Canelons vegetals amb seitan i ou dur

### Pas 2

Poseu una olla amb aigua a bullir, amb una mica de sal.

### Pas 3

Quan l'aigua arrenqui el bull, afegiu-hi totes les tires de carabassó i de pastanaga i bulliu-les durant 20 segons (no més d'aquest temps).

### Pas 4

Un cop hagi passat aquest temps, poseu-les immediatament en un bol d'aigua gelada, per tallar la cocció.

### MUNTATGE DELS CANELONS:

### Pas 1

Col·loqueu les làmines de carabassó i pastanaga alternades, posant una miqueta d'una sobre l'altra perquè sigui més fàcil d'embolicar. Podeu fer dos canelons grossos o quatre de més petits.

### Pas 2

Poseu una mica de farcit a sobre d'un extrem de les làmines.

### Pas 3

Finalment, amb l'ajuda d'un ganivet, aixequen les puntes on hi ha el farcit i l'aneu embolicant a poc a poc, fins a formar el caneló.

### Pas 4

Per acabar, poseu els canelons al forn, prèviament escalfat a 180 °C, durant cinc minuts i ja els tindreu a punt per servir.

Recepta apta per a **ovolactovegetarians**.

En cas de **pressió alta**, es pot evitar o reduir la sal.



Si voleu que la recepta sigui apta per a **vegans**, només cal treure l'ou dur.

I perquè sigui apta per a **celíacs**, es podria substituir el seitan per tires de pollastre.



# Canelons d'albergínia farcits de pollastre cremós



Anna Costa Corredor  
CAT000418



---

## Canelons d'albergínia farcits de pollastre cremós

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 3 albergínies mitjanes
- 3 pits de pollastre filetejats
- 300 ml de nata líquida per muntar 38% M.G.
- All en pols, pebre vermell dolç i julivert dessecat al gust
- 6 tomàquets madurs o tomàquet triturat natural
- 2 grapats de fulles de julivert fresc
- Unes quantes branquetes de cibulet
- Sal iodada i OOVE

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Netegeu l'albergínia. Peleu els tomàquets.

#### Pas 2

Amb una mandolina, talleu l'albergínia a trossos longitudinals ben fins (si són molt gruixuts es trenquen a l'enrotllar-los). N'haurien de sortir uns 6 ben grossos per cada unitat. Elimineu els extrems.

#### Pas 3

Deixeu en remull els talls d'albergínia, perquè marxi l'amargor, durant uns 15 minuts.

#### Pas 4

Assequeu els talls amb paper absorbent de cuina, i passeu-los per la planxa; un gira i tomba suficient perquè quedin una mica daurats pels dos costats i la fibra estovada.



---

## Canelons d'albergínia farcits de pollastre cremós

---

### Pas 5

Per altra banda, poseu a coure els filets de pollastre. Pot ser al vapor, a la papillota o a la planxa. Condimenteu-los amb all, julivert, pebrot vermell i un punt de sal.

### Pas 6

Quan estiguin cuits, tritureu el pollastre amb la nata i les branquetes de cibulet. Cal que quedi una massa cremosa homogènia.

### Pas 7

Col·loqueu el farciment al mig de cada làmina d'albergínia cuita i enrotlleu. Lligueu amb un escuradents, perquè no es desfaci el rotlle.

### Pas 8

Amb un ratllador, feu puré dels tomàquets (la polpa, sense la pela).

### Pas 9

l poseu-lo a coure, a foc baix, amb una mica de sal i oli d'oliva. Deixeu-lo reduir, fins que espessi.

### Pas 10

Retireu l'escuradents, i col·loqueu al damunt la salsa de tomàquet.

### Pas 11

Ornamenteu amb unes fulles de julivert fresc, i serviu calent.



Per a **ovo-lacto-vegetarians**, es pot substituir el pollastre per ou dur ratllat.

Per a **vegans** es pot substituir el pollastre per tofu, i la nata líquida per crema de soja, d'arròs o de civada.



---

# Carabassa farcida de bolonyesa

---



Montserrat Pallarés March  
CAT000897



 @montsepm\_dn

**MP**  
montse pallarés  
Centre de Nutrició Clínica i Esportiva

---

## Carabassa farcida de bolonyesa

---

### INGREDIENTS:

- 2 carabasses
- 500 g de pit de pollastre triturat
- 1 pastanaga
- 1 ceba
- 1 kg de tomàquet triturat
- ½ pebrot vermell
- 1 gra d'all
- 150 g de formatge ratllat
- Pebre negre molt
- Cúrcuma molta
- Oregana
- Nou moscada
- Sal
- OOVE

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Escalfeu el forn a 180 °C.

#### Pas 2

Renteu les carabasses i assequeu-les amb paper de cuina.

#### Pas 3

Poseu les carabasses en una safata, tapeu-les amb paper de forn i poseu-les al forn durant 25 minuts.

#### Pas 4

Renteu la pastanaga i peleu la ceba.

#### Pas 5

Piqueu aquestes dues hortalisses, poseu-les juntes en una cassola amb OOVE durant 15 minuts i aneu remenant de tant en tant.

#### Pas 6

Afegiu el pebrot vermell i el gra d'all al sofregit.



---

## Carabassa farcida de bolonyesa

---

### Pas 7

Afegiu la carn picada i sofregiu, remenant, fins que canviï de color.

### Pas 8

Afegiu el tomàquet triturat, la sal, el pebre negre molt, la cúrcuma molta, l'orenga i ho remeneu tot.

### Pas 9

Deixeu-ho coure tot junt durant 20 minuts i rectifiqueu el punt de sal i pebre si és necessari.

### Pas 10

Retireu les carabasses del forn, espereu cinc minuts i partiu-les per la meitat en horitzontal.

### Pas 11

Netegeu-les retirant les llavors i els filaments de l'interior.

### Pas 12

Tireu nou moscada per sobre de les carabasses.

### Pas 13

Farciu-les amb la bolonyesa, tireu el formatge ratllat per sobre i poseu-les al forn durant 10 minuts fins que el formatge es fongui.

### Pas 14

Serviu-les de seguida.



Per a **vegans**, es pot canviar la carn picada de pollastre per soja texturitzada i el formatge ratllat per formatge vegà, llevat nutricional desactivat o llevat de cervesa desamargada.





---

# Carabassa farcida de soja texturitzada

---



Marta Guarro Riba  
CAT001227



---

## Carabassa farcida de soja texturitzada

---

### INGREDIENTS:

- 2 carabasses mitjanes o 1 de gran
- 1 gra d'all
- 4 pastanagues
- 120 g de soja texturitzada
- 800 g de tomàquet madur triturat
- 1 c. p. de canyella en pols
- 1 c. p. d'alfàbrega seca
- Sal iodada
- Pebre
- Formatge ratllat (o ceba en pols)
- OOVE

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Poseu la soja texturitzada en remull en un bol durant 20 minuts.

#### Pas 2

Talleu les carabasses per la meitat, poseu sal, pebre i un raig d'OOVE. Coeu al forn a 200 °C durant uns 40-60 minuts fins que estiguin cuites (dependrà de la mida).

#### Pas 3

En una cassola, escalfeu 3 c. s. d'OOVE i sofregiu l'all i el porro picats durant 10 minuts.

#### Pas 4

Mentrestant, renteu, peleu i ratlleu les pastanagues. Afegiu-les a la cassola i seguiu sofregint-ho 5 minuts més.



---

## Carabassa farcida de soja texturitzada

---

### Pas 5

Afegiu la soja escorreguda, el tomàquet, la canyella, l'alfàbrega, el pebre i la sal. Coeu a foc baix durant 20 minuts. Si cal, podeu afegir una mica d'aigua.

### Pas 6

Amb una cullera, buideu la polpa de les carabasses però no del tot perquè han de mantenir la forma. Afegiu aquesta polpa a dins de la cassola i barregeu-la amb la resta del farciment de soja.

### Pas 7

Ompliu les meitats amb el farciment. Poseu per sobre una mica de formatge ratllat i gratineu uns minuts.

Aquesta recepta és **vegetariana** i apta per tothom.



Es pot gratinar amb ceba en pols enlloc de formatge per adaptar-la a l'alimentació **vegana**.



---

# Cigrons de la tardor

---



**Yolanda Biela**  
CAT001726



@nutriconsulta\_dn



@nutriconsultamanresa



---

## Cigrons de la tardor

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 320 g de cigrons (en cru)
- 160 g d'arròs integral (en cru)
- 600 g de bolets silvestres congelats
- 1 unitat mitjana de ceba vermella
- 3 grans d'all
- 200 g de pebrot vermell
- 200 g de pebrot verd
- 300 g de carabassa
- OOVE
- Llorer
- Comí
- Farigola
- Pebre vermell

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Poseu els cigrons en remull unes 10-12 hores. L'endemà llenceu l'aigua del remull i afegiu aigua neta, una fulla de llorer i els cuineu fins que quedin tous.

#### Pas 2

En una olla a part bulliu l'arròs integral, l'escorreu i el reserveu.

#### Pas 3

Després tal·leu la carabassa i la reserveu. Piqueu i salteu amb un raig d'OOVE la ceba, l'all i els pebrots.

#### Pas 4

Posteriorment afegiu els bolets, ho tapeu i els cuineu de 10 a 15 min.

#### Pas 5

Afegiu la carabassa, cuineu uns minuts més, sense que quedi massa tova. Afegiu la sal, el comí, la farigola i el pebre vermell.

#### Pas 6

Un cop preparada la verdura ho barregeu amb els cigrons i l'arròs i el plat ja estarà a punt per servir.



---

# Espatlletes de conill "Baldó" amb calçots

---



Roser Martí Cid  
CAT000114



**Alimentant**  
Dietista-Nutricionista  
Roser Martí



---

## Espatletes de conill "Baldó" amb calçots

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 8 espatlles de conill "Baldó"
- 12 calçots
- 2 gots de brou de pollastre
- Sal i pebre
- OOVE
- Ou (opcional)

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Salpebreu les espatlles de conill i daureu-les per ambdós costats amb OOVE.

#### Pas 2

Un cop daurades, les retireu, afegiu els calçots, tallats a rodanxes i els sofregiu a foc lent fins que estiguin tous.

#### Pas 3

Posteriorment incorporeu les espatlles de conill, que haureu daurat prèviament, i remeneu per barrejar els sabors.

#### Pas 4

Finalment, afegiu 2 gots de brou de pollastre, i deixeu coure durant 30 minuts.



**Opcional:** podeu trinxar un ou dur i afegir-ho a la cocció. Amb la temperatura el rovell de l'ou emulsiona i a més a més li dóna un toc de color, també podríeu afegir cúrcuma.

En persones **hipertenses** eliminar l'addició de sal.

---

# Fals couscous de coliflor a l'estil marroquí

---



Laia Gavalda Espelta  
CAT000473



@laiagavaldadiet



dietlaiagavalda



---

## Fals cous cous de coliflor a l'estil marroquí

---

### INGREDIENTS:

- ½ coliflor
- 1 ceba tendra
- 1 gra d'all
- 1 grapat d'ametlles crues
- 1 grapat de panses
- 1 c. p. de comí
- 2 c. p. de Ras-el-Hanout (espècies)
- Sal iodada i OOVE

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Separeu els "ramets" de la coliflor i piqueu-la (ha de quedar consistència granulada).

#### Pas 2

Sofregiu amb una mica d'OOVE la ceba tendra i l'all prèviament picats.

#### Pas 3

Afegiu les ametlles picades i les panses. Salteu fins que comenci a agafar color.

#### Pas 4

Afegiu la coliflor picada, una mica de sal i salteu. Afegiu el comí, el Ras-el-Hanout i ho saltegeu tot junt uns 15 minuts. Corregiu de sal i serviu.



Apte per a **vegans** i **vegetarians**.



---

# Flamets de moniato, espinacs i tonyina

---



Meritxell Bansell Roca  
CAT000665

---

## Flamets de moniato, espinacs i tonyina

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 2 moniatos (450 g aproximadament)
- 150 g de ceba
- 200 g de fulles d'espinacs frescos
- 2 ous
- Tonyina al natural escorreguda (4 llaunes de 60 g cada una)
- 2 grans d'all
- 50 g formatge ratllat
- 20 ml d'OOVE
- Sal
- Pebre negre molt

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Peleu els moniatos i talleu-los a daus. Col·loqueu el moniato tallat en un bol, humitegeu-lo amb aigua i coeu-lo al microones 10 minuts a potència màxima.

#### Pas 2

Mentrestant, ratlleu la ceba i els alls, i sofregiu-los en una paella amb l'OOVE.

#### Pas 3

Afegiu els espinacs i seguïu la cocció fins que hagin reduït el seu volum.

#### Pas 4

Barregeu els moniatos cuits amb la ceba, l'all i els espinacs.

#### Pas 5

Afegiu la tonyina, els ous, la sal i el pebre i, amb l'ajuda d'una forquilla, xafeu i barregeu-ho tot fins que quedi com una pasta.



---

## Flamets de moniato, espinacs i tonyina

---

### Pas 6

Preescalfeu el forn a 180 °C.

### Pas 7

Un cop tot ben barrejat, col·loqueu paper de forn damunt una safata apta pel forn. Creeu els flamets amb la pasta de moniato, ajudeu-vos amb una anella per donar-los forma.

### Pas 8

Afegiu formatge ratllat al capdamunt de cada flamet.

### Pas 9

Introduïu al forn la safata amb els flamets i coeu durant 10 minuts.

### Pas 10

Finalment, gratineu 1 minut i mig i retireu del forn.

### Pas 11

Els podeu consumir calents o bé es poden deixar refredar, doncs és un plat versàtil que podeu consumir fred o calent.

### Pas 12

Emplateu i guarniu el plat amb hortalisses.



---

# Hamburgueses vegetals de moniato i quinoa

---



Montserrat Sanahuja  
CAT001336



---

# Hamburgueses vegetals de moniato i quinoa

---

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 150 g de quinoa
- 200 g de moniato
- 75 g de ceba tendra
- 150 g d'espínacs frescos o canonges
- 2 grans d'all
- OOVE
- Sal (segons gust o sense, si hi ha restricció) i pebre al gust
- Curri (opcional)
- 50 g de farina de blat de moro o blat sarraí
- 2 ous (recomanem ecològics)

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Escalfeu 450 ml d'aigua fins ebullició; esbandiu bé la quinoa amb aigua freda i l'afegiu a l'aigua bullint. Coure uns 15 minuts i deixar reposar (seguir instruccions del fabricant).

### Pas 2

Escalfeu una paella amb 3 cullerades d'oli a foc mitjà.

### Pas 3

Ratlleu el moniato, un cop pelat, amb un ratllador, trossegeu la ceba petiteta i també els alls i ho afegiu a la paella. Remoure constantment.

### Pas 4

Afegiu sal i pebre al gust



---

## Hamburgueses vegetals de moniato i quinoa

---

### Pas 5

Passats 5 minuts, talleu els canonges o espinacs en trossets petits i els afegiu a la paella amb la resta d'ingredients i ho deixeu al foc 5 minuts més.

### Pas 6

Un cop ja ho teniu, ho barregeu amb la quinoa ja cuïta en un recipient i ho aromatitzeu amb una mica de curri (opcional).

### Pas 7

Bateu els dos ous en un bol i els afegiu a la preparació.

### Pas 8

Llavors ja hi poseu la farina i ho barregeu bé fins aconseguir una textura homogènia.

### Pas 9

Ara ja és l'hora de fer les hamburgueses amb les mans: en fareu vuit.

### Pas 10

Escalfeu una mica d'OOVE en una paella i les fregiu. També les podeu fer al forn pintant-les amb oli prèviament.



---

# Hummus de mongeta blanca i poma Granny Smith

---



Belen Gil Torres  
CAT001464



---

## Hummus de mongeta blanca i poma Granny Smith

---

### INGREDIENTS:

- 400 g de mongetes blanques cuites
- 1 poma Granny Smith
- 60 ml d'aigua
- 30 ml de suc de llimona
- 40 g de sèsam torrat
- 40 ml d'OOVE
- 1/2 c. p. de sal
- 1/2 c. p. de comí
- Pebre de tres colors (opcional)

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Deixeu el llegum sec en remull durant 24 hores, amb aigua tèbia i unes gotes de llimona o vinagre, per activar-lo. Canvieu l'aigua al cap de 12 hores.

#### Pas 2

Coeu el llegum remullat en una olla exprés, durant 20 minuts des de que surt el vapor.

#### Pas 3

Un cop cuit el llegum, escorreu-lo i poseu-lo juntament amb la resta d'ingredients en un robot de cuina i tritureu fins que us surti una pasta fina i sense grumolls.

#### Pas 4

Hi podeu afegir un polsim de pebre de tres colors acabat de moldre com a toc final, un cop emplatat l'humus.

#### Pas 5

Es pot acompanyar de "crackers" integrals, llesques de pa torrat o bastonets d'hortalisses.

---

# Llenguado a la taronja amb ametlles

---



Lidia Mateos Cabañés  
CAT000353



## Llenguado a la taronja amb ametlles

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 4 llenguados sense pell
- 3 taronges
- 1 ceba
- Farina de cigrons
- Un grapat d'ametlles torrades
- OOVE

### ELABORACIÓ:

#### **Pas 1**

Per començar, enfarineu els llenguados i els cuineu en una paella amb l'OOVE fins que quedin daurats.

#### **Pas 2**

Reserveu els llenguados en un plat i a la mateixa paella daureu la ceba, prèviament trossejada.

#### **Pas 3**

Mentrestant, espremeu el suc de dues taronges.

#### **Pas 4**

La tercera taronja, la peleu i li separeu els grills.

#### **Pas 5**

Afegiu el suc de taronja amb la ceba daurada i deixeu que es redueixi una mica.

#### **Pas 6**

Tritureu la ceba amb el suc de taronja i afegiu la salsa per sobre dels llenguados.

#### **Pas 7**

Passeu els grills de taronja per la paella i, un cop daurats, els col·loqueu al plat com a guarnició.

#### **Pas 8**

Finalment, piqueu les ametlles i les poseu per sobre del llenguado.



**Vegetarians/ Al·lèrgia al peix:**

Substituir el llenguado per tofu.

---

# Llobarro al forn amb all i julivert

---



Laura Martí i Masferrer  
CAT000236

---

## Llobarro al forn amb all i julivert

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 4 llobarros de ració preparats a filets
- 4 tomàquets tipus pera
- Un manat de julivert
- 2 grans d'all
- 40 ml d'OOVE

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Poseu en el vas de la batedora l'OOVE amb les fulles de julivert netes i els 2 grans d'all pelats i bateu-ho.

#### Pas 2

En una safata apta per a forn poseu els filets de llobarro.

#### Pas 3

Talleu els tomàquets a rodanxes i poseu-los a sobre.

#### Pas 4

Tireu-hi per sobre la salseta d'all i julivert.

#### Pas 5

Enforneu a 180 °C uns 15 minuts.



# Mandonguilles de lleties i remolatxa amb salsa de pastanaga i farigola



**Maria Blanquer Genovart**  
CAT000056



*Gluten si s'utilitza civada*

---

## Mandonguilles de lleties i remolatxa amb salsa de pastanaga i farigola

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

#### MANDONGUILLES:

- 500 g de lleties cuites
- 60 g de flocs de civada fins o de farina d'arròs
- 1 ceba mitjana picada
- 1 remolatxa petita ratllada
- 2 alls
- 2 c. s. de salsa de soja baixa en sodi
- 1 c. s. de mostassa
- OOVE
- Sal i pebre negre (optatiu)

#### SALSA:

- 1 porro
- 250 g de pastanaga
- 2 alls
- 1 brot de farigola
- 1 c. s. de llevat de cervesa
- 1 c. s. de salsa de soja
- Aigua o brou vegetal
- OOVE
- Sal i pebre negre (optatiu)

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Sofregiu la ceba i els alls picats en un cassó amb una mica d'OOVE. Aparteu del foc i afegiu la resta d'ingredients.

#### Pas 2

Escalfeu el forn a 180 °C.



---

## Mandonguilles de lleties i remolatxa amb salsa de pastanaga i farigola

---

### Pas 3

---

Formeu les mandonguilles amb les mans humides i col·loqueu-les en una safata de forn sobre paper vegetal. Pinzelleu amb OOVE i enforneu uns 15 minuts.

### Pas 4

---

Per a la salsa, peleu i netegeu el porro i les pastanagues, i talleu-los a rodanxes de 1/2 cm de gruix.

### Pas 5

---

Sofregiu el porro en un cassó amb 2 c. s. d'OOVE durant uns 2 minuts, i afegiu-hi la pastanaga i els alls picats. Deixeu-ho coure uns 5 minuts, i cobriu-ho amb aigua. Quan bulli, afegiu-hi la farigola i deixeu-ho coure fins que la pastanaga sigui tova. Retireu la farigola, i tritureu-ho. Podeu afegir-hi aigua o brou fins aconseguir la consistència desitjada. Afegiu-hi la salsa de soja, el llevat de cervesa, la sal i el pebre negre al gust.

### Pas 6

---

Col·loqueu les mandonguilles dins el plat de forma decorativa amb la salsa per sobre o apart.



#### Derivacions especials de la recepta:

vegana, hipertensió, diabetis, hipercolesterolèmia, etc.



---

# Ous al plat amb verdures

---



**Aroa Ruiz González**  
CAT000947



## Ous al plat amb verdurees

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 4 ous
- 1 albergínia gran o 2 de petites
- 2 cebes
- 3 tomàquets
- Formatge
- OOVE
- Pebre negre
- Cúrcuma
- Sal marina sense refinar

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Bulliu els tomàquets i afegiu aigua freda o glaçons. El contrast farà que es puguin pelar bé.

#### Pas 2

Peleu i piqueu la ceba. Ofegueu en una paella antiadherent amb dues cullerades d'oli cinc minuts.

#### Pas 3

Renteu l'albergínia i talleu-la a daus amb la pell. Afegiu-la a la paella i seguïu la cocció uns cinc minuts més.

#### Pas 4

Peleu els tomàquets i talleu-los a daus. Incorporeu-los a la cocció remenant amb una cullera de fusta i retireu del foc. Afegiu pebre, cúrcuma i sal marina.

Amb la cocció haureu inactivat la solanàcia, un compost indigest que conté l'albergínia crua.

#### Pas 5

És hora, afegiu els ous! Repartiu les verdurees en 4 cassoles, bols de ceràmica o vidre i trenqueu 1 ou en cadascuna. Ratlleu el formatge i l'empolvoreu per sobre.

En lloc de formatge podeu posar-hi pernil trossejat.

#### Pas 6

Coeu les cassoles al forn escalfat prèviament a 200 graus durant 10 minuts i retireu-les quan la clara de l'ou estigui cuita.



En cas de **pressió alta**, controleu la sal.



---

# Pèsols amb pernil

---



Marina Aspa Segura  
CAT000939



@aspamarina



marina@aspanutri.com



www.aspanutri.com

  
**Marina Aspa**  
dietista - nutricionista



## Pèsols amb pernil

### INGREDIENTS:

- 800 g pèsols (frescos o congelats)
- 80 g pernil salat
- 2 cebes mitjanes
- 3 tomàquets
- OOVE

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Poseu a bullir els pèsols durant uns 8-9 minuts.

#### Pas 2

Talleu la ceba a quadrats i salteu-la a foc suau. Quan estigui tova, afegiu-li el pernil tallat a daus i abans que es comenci a torrar, afegiu els tomàquets ratllats i salpebreu.

#### Pas 3

Un cop els pèsols siguin cuits, coleu-los (reservant una mica de l'aigua de cocció) i afegiu-los a la paella de la ceba i el tomàquet. Remeneu bé, i deixeu coure 5 minuts perquè s'integrin tots els sabors (podeu afegir una mica de l'aigua de cocció si veieu que s'asseca la preparació i així quedi més melós).



#### **Vegans/ vegetarians:**

Ometre el pernil de la recepta.

---

# Rap amb patata i moniato

---



Rosa Bayerri Rosa  
CAT000288



---

## Rap amb patata i moniato

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 4 cues de rap grans
- 2 moniatos mitjans
- 2 patates mitjanes
- 4 carxofes
- OOVE
- Sal
- All i julivert en pols

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Peleu els moniatos i les patates. Talleu-los a daus.

#### Pas 2

Netegeu les carxofes i talleu-les a làmines. Poseu-les en una safata de forn, amb paper de forn. Afegiu-hi un rajolí d'OOVE i sal i les coeu a 200 °C fins que estiguin daurades (es pot aprofitar el forn per coure altres verdures).

#### Pas 3

En una paella antiadherent poseu 4 cullerades d'OOVE i cuineu els moniatos i les patates, tapant amb una tapa que ajusti bé per aprofitar tota l'escalfor i no haver de posar més oli. Afegiu una mica de sal. Quan estiguin cuits reserveu.

#### Pas 4

Per últim coeu el rap a la mateixa paella antiadherent on s'han cuït els moniatos i les patates uns 5 minuts per cada banda.

#### Pas 5

Munteu el plat amb el rap, el moniato, les patates i les carxofes. Amaniu amb OOVE, all i julivert en pols.



Recepta on s'eliminarà l'addició de sal per a les **persones hipertenses**.



---

# Rotllets de carabassa i tofu

---



Eva Nuñez Marmol  
CAT000443



---

## Rotllets de carabassa i tofu

---

### INGREDIENTS:

- 12 làmines d'arròs
- 1 carabassa tipus cacauet
- 1 pebrot
- 250 g de tofu
- 40 ml d'OOVE
- 1 pessic de cúrcuma i pebre molt
- Salsa de soja

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Pel farcit dels rotllets, primer talleu el tofu, la carabassa i el pebrot a daus petits, escalfeu la paella i poseu-hi l'oli; afegiu primer els daus de tofu, la cúrcuma i el pebre, i a continuació la carabassa i el pebrot, ho salteu tot junt i ho deixeu coure a foc lent tapat durant uns 15 minuts. Comproveu que la carabassa i el pebrot ja estan cuits i apagueu el foc.

#### Pas 2

Per preparar les làmines d'arròs, hidrateu-les amb aigua calenta i deixeu-les sobre un drap de cotó per a farcir-les posteriorment amb la carabassa i el tofu (al paquet venen les instruccions de com preparar-les i com fer els rotllets).

#### Pas 3

Farciu els rotllets i acompanyeu-los amb una mica de salsa de soja.



Si teniu la **pressió elevada**, eviteu la salsa de soja.

Podeu afegir altres verdures com col blanca a làmines o tires de pastanaga que també hi queden molt bé.

---

# Suquet de bacallà amb carxofes i llagostins

---



Miriam Mulet Cid  
CAT0001841





---

## Suquet de bacallà amb carxofes i llagostins

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 4 lloms de bacallà
- 4 llagostins
- 8 carxofes
- 3 cebes
- 6 alls tendres
- 1 tomàquet ratllat
- 1 fulla de llorer
- 1 manat de julivert
- 1 gra d'all
- OOVE
- Sal

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Netegeu i tallem a trossos les carxofes, les cebes i els alls tendres.

#### Pas 2

Ratlleu el tomàquet.

#### Pas 3

Poseu l'OOVE en una cassola i sofregiu les carxofes i les cebes.

#### Pas 4

Un cop les carxofes i les cebes estiguin sofregides afegiu els alls tendres, el gra d'all i el manat de julivert picat.

#### Pas 5

Deixeu sofregir durant dos minuts i seguidament hi afegiu el tomàquet ratllat.

#### Pas 6

Després, incorporeu a la cassola uns 200 ml d'aigua, 1 fulla de llorer i la sal.

#### Pas 7

Deixeu-ho coure fins que les verdures estiguin cuites.

#### Pas 8

Un cop les verdures estiguin cuites, afegiu els lloms de bacallà i els llagostins a la cassola.

#### Pas 9

Finalment, tapeu i deixeu coure fins que el peix quedi al punt.

---

# Truita de patata i moniato

---



Esther Vives Casteràs  
CAT000875



@esther\_nutritionist



@Esther Vives. Dietista - Nutricionista



**ESTHERVIVES**  
DIETISTA · NUTRICIONISTA

---

## Truita de patata i moniato

---

### INGREDIENTS:

- 2 patates grans
- 1 moniato
- 1 ceba
- 1-2 grans d'all
- Fulles de julivert
- 4-6 ous
- Polsim de sal

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Peleu la patata i el moniato. Talleu-ho a daus petits i cuineu-ho de 6 a 8 minuts en un estoig de vapor al microones.

#### Pas 2

Mentrestant, peleu la ceba i trossegeu-la. Afegiu-la dins l'estoig de vapor i coeu durant 4-6 minuts més. A l'últim minut, pots afegir els grans d'all pelats i trossejats.

#### Pas 3

Abans de fer la truita, salteu-ho tot en una paella amb una mica d'OOVE perquè agafi més sabor.

#### Pas 4

En un bol, barregeu la patata, el moniato i les verdures amb els ous ja batuts. Per últim, afegiu les fulles de julivert lleugerament picades.

#### Pas 5

En una paella antiadherent, cuineu la truita per ambdós costats.



Per a una versió **vegana**, podeu substituir els ous per farina de cigró i aigua. La proporció per aquestes quantitats seria 100 g de farina de cigró barrejats amb 130 ml d'aigua.



# Truita oberta de bolets i pernil



Marta Rimblas Fontserè  
CAT001797



---

## Truita oberta de bolets i pernil

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 4 ous de gallina mitjans
- 150 g de bolets variats (shiitake, gírgoles, camagrocs...)
- 70 g de pernil salat a daus
- 3 alls tendres
- 40 g de formatge parmesà
- 30 g de fruits secs variats trossejats (ametlles, avellanes, nous)
- 40 g de ruca
- Julivert fresc
- OOVE
- Sal al gust
- Pa per acompanyar

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Netegeu els bolets i els alls tendres i talleu-ho tot a trossets de mida suficient perquè es distingeixi l'aliment.

#### Pas 2

En una paella amb una mica d'OOVE, salteu els alls tendres amb els bolets. Quan comencin a agafar color, afegiu els daus de pernil i sofregiu 3 minuts més i reserveu.

#### Pas 3

Bateu els ous amb una mica de sal

#### Pas 4

Escalfeu una paella antiadherent amb una mica d'OOVE. Quan l'OOVE estigui calent, afegiu els ous batuts. Deixeu uns segons a que es comenci a coure l'ou i abaixeu el foc.



---

## Truita oberta de bolets i pernil

---

### Pas 5

Ara és el moment d'anar afegint a poc a poc el farcit a la truita mentre es va coent lentament.

### Pas 6

Primer afegiu la mescla de bolets, alls tendres i pernil que havíem reservat anteriorment. Ho anireu escampant pel damunt de manera que cobreixi tota la superfície de la truita.

### Pas 7

A continuació, afegiu el formatge parmesà tallat a trossets, els fruits secs trossejats i el julivert fresc.

### Pas 8

No gireu la truita, sinó que aquesta s'anirà coent lentament a foc baix.

### Pas 9

Quan veieu que l'ou ha quallat per complet, ja la tindreu a punt per servir.

### Pas 10

Serviu la truita amb una mica de ruca per damunt i unes llesques de pa.



Si li traiem el pernil és apta per dietes **vegetarianes** (ovolactovegetarianes).

Si li traiem el pernil, el formatge i la sal també és apta per persones amb la **tensió alta (hipertensió)**.



---

# “Veggie-roll” d’escalivada i formatge

---



Isolda Vila Torrelles  
CAT001769



---

## “Veggie-roll” d’escalivada i formatge

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 250 g de bledes tallades, sense tija
- 3 ous
- 200 g d’escalivada (pebrot, ceba i albergínia)
- 200 g de formatge emmental de qualitat
- 20 olives negres tallades a trossos petits
- Aigua mineral per bullir les bledes

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Escalfeu el forn a 200 °C.

#### Pas 2

Bulliu les bledes durant 10 minuts perquè s’estovin.

#### Pas 3

Escorreu-les i poseu-les en un bol. Afegiu-hi els 3 ous i remeneu-ho bé com si volguéssiu fer una truita.

#### Pas 4

En una safata de forn i sobre paper de forn aboqueu la barreja, fent una làmina fina, més o menys rectangular.

#### Pas 5

Coeu durant 10 minuts, gireu amb cura i coeu de l’altra banda fins que estigui cuit (aprox. 10 min més).

#### Pas 6

A sobre de la massa de les bledes feu una capa amb el formatge emmental i afegiu les olives picades i l’escalivada.

#### Pas 7

Enrotlleu rodant amb l’ajuda de paper de forn.

#### Pas 8

Enforneu de nou durant 10 minuts.



# PLATS COMPLETS



---

# Arròs vegetal

---



Nuria Martínez Boza  
CAT000783



@dietetiknuria



DietetiK



www.dietetik.es



---

# Arròs vegetal

---

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 280 g d'arròs
- 4 carxofes
- 50 g de trompetes de la mort
- 1 ceba petita
- 1 tomàquet vermell
- 1 l de brou vegetal
- 20 ml d'OOVE
- Sal al gust

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Si les trompetes són deshidratades poseu-les en remull amb aigua calenta 10 minuts i després passeu-les per aigua freda.

### Pas 2

Netegeu les carxofes i deixeu només els cors, feu trossos i junt amb les trompetes les salteu. Reserveu.

### Pas 3

Feu un sofregit amb la ceba i el tomàquet. Incorporeu les carxofes i les trompetes.

### Pas 4

Afegiu el brou vegetal i quan bulli afegiu l'arròs i la sal.

### Pas 5

Deixeu coure i aneu remonent entre 15 i 18 minuts (depenent de com agradi el punt de l'arròs).

### Pas 6

Deixeu reposar 5 minuts i servir.



---

# Barreja de bolets amb porro i gambes

---



Anna Villanueva Capella  
CAT001232



@espaithinkeat



www.thinkeat.cat

*Think'Eat*  
Pensar, menjar, gaudir



---

# Barreja de bolets amb porro i gambes

---

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 1 kg de barreja de bolets
- 2 porros
- 500 g de gambes grans pelades
- 3-4 grans d'all
- Julivert
- Sal, pebre, OOVE

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Peleu i talleu els dos porros a rodanxes fines i saltegeu-los amb un raig d'OOVE en una paella a foc lent-mitjà.

### Pas 2

Afegiu als porros les gambes pelades i saltegeu-ho tot junt fins que estiguin cuites a foc fort. Salpebreu i reserveu.

### Pas 3

Netegeu i talleu els bolets.

### Pas 4

Piqueu ben petits els grans d'all i daureu-los en una segona paella amb l'OOVE. Afegiu els bolets i el julivert picat i deixeu-los coure fins que hagin eliminat tota l'aigua i estiguin cuits.

### Pas 5

Barregeu el saltejat de bolets amb el sofregit del porro i les gambes i saltegeu-ho tot junt en una paella a foc fort durant 2-3 minuts per acabar d'unificar sabors. Salpebreu de nou i ja estarà llest per emplatar.

---

# Bolonyesa de soja texturitzada amb carabassa

---



**Vanesa Sans Rosich**  
CAT000102



---

# Bolonyesa de soja texturitzada amb carabassa

---

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 75 g de soja texturitzada fina
- 1 ceba
- 1/2 porro
- 2 pastanagues
- 1 carabassó
- 4 tomàquets cor de bou
- 1 carabassa
- Aigua
- Sal iodada
- Alfàbrega
- Orega
- OOVE

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Poseu la soja texturitzada en un bol i afegiu l'aigua prèviament escalfada. Deixeu reposar uns 20 minuts perquè s'hidrati. Després escorreu bé i reserveu per més endavant.

### Pas 2

Peleu i talleu la ceba, el porro, les pastanagues i el carabassó en daus petits.

### Pas 3

Poseu la paella al foc amb una mica d'OOVE i quan estigui calent hi tireu les verdures amb una mica de sal iodada. Deixeu coure a foc lent fins que les verdures estiguin daurades.

### Pas 4

Afegiu les espècies i la soja texturitzada. Barregeu bé i afegiu el tomàquet prèviament triturat. Removeu i deixeu reduir tota la barreja uns 30 minuts.





---

## Bolonyesa de soja texturitzada amb carabassa

---

### Pas 5

Mentrestant, talleu la carabassa per la meitat i li traieu les llavors de l'interior, la peles i la talleu en trossos més petits per poder utilitzar l'espiralitzador (si en teniu) o a mà fent forma d'espagueti.

### Pas 6

Una vegada tallada la carabassa, la salteu uns 3-4 minuts a la paella amb una mica d'OOVE.

### Pas 7

Barregeu la salsa bolonyesa amb la carabassa i fet!



Derivació especial: **veganisme, vegetarianisme i celiaquia.**

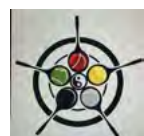
---

# Carabassa farcida

---



Sílvia Baró Moral  
CAT000669



---

# Carabassa farcida

---

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 1 Carabassa del violí
- 1 Ceba o 1 porro gran
- 1/2 Col mitjana
- 3 Pastanagues mitjanes
- 2 Naps
- 1 got de tallat d'arròs basmati en cru
- 1/2 kg de carn picada de vedella i pollastre ecològics
- Formatge ratllat si es vol gratinar
- 4 c. s. d'OOVE
- **Espècies** (herbes provençals, alfàbrega, all, sal i pebre al gust)

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Renteu la carabassa i la resta de verdures.

### Pas 2

Talleu la carabassa longitudinalment en 2 meitats, buideu les llavors i col·loqueu al forn a 180 °C durant 20 minuts, o fins que la carabassa estigui cuita. Un cop tèbia traieu la carn de dins i reserveu.

### Pas 3

Bulliu l'arròs basmati seguint les indicacions i el temps del paquet.

### Pas 4

Ofegueu a foc lent i tapat les verdures tallades petites (col, nap, pastanaga i la ceba i/o porro) amb l'OOVE. Quan estiguin cuites afegiu la carn picada (o en cas d'opcions vegetarianes la proteïna vegetal fins que estigui cuita).





---

## Carabassa farcida

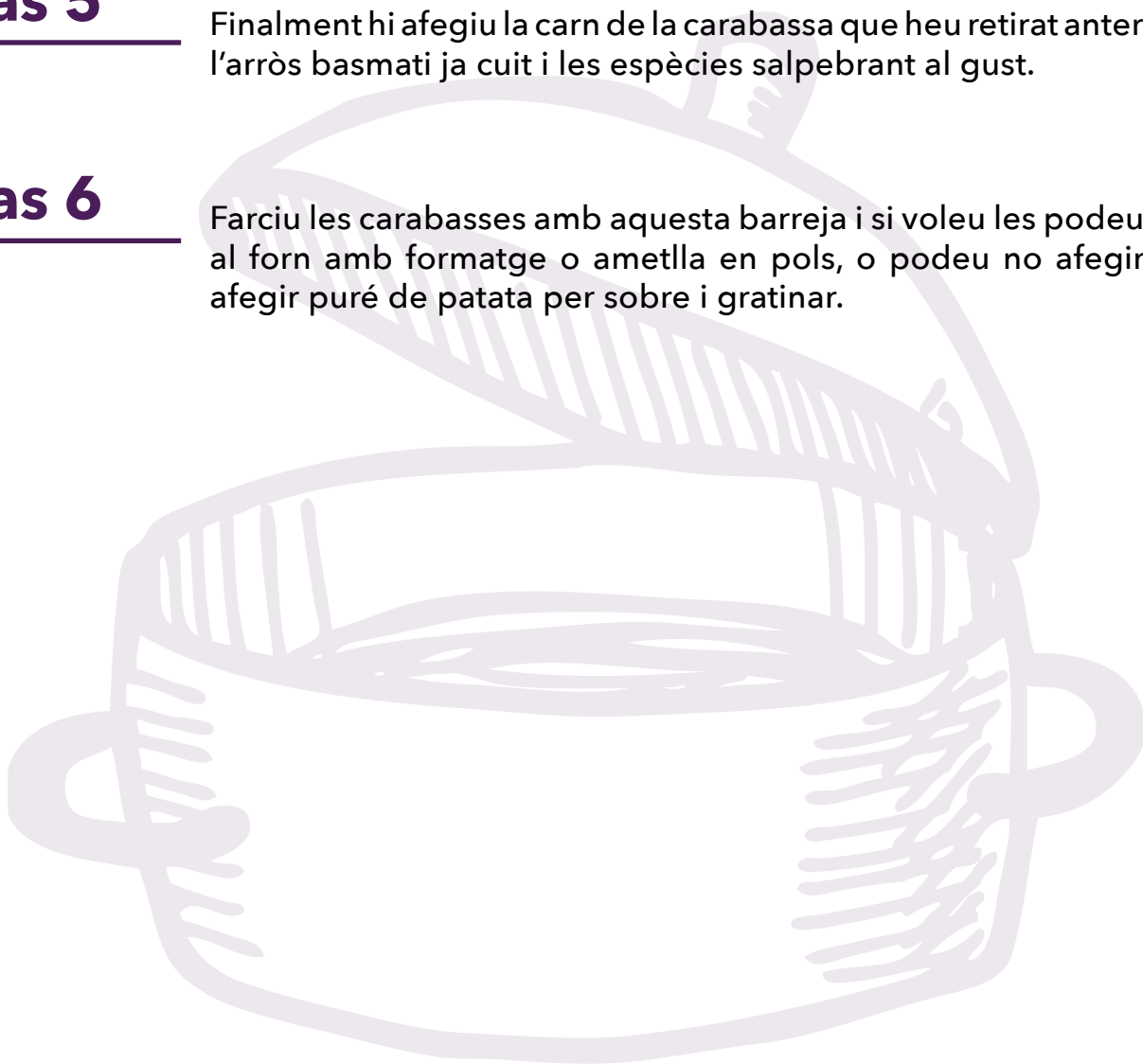
---

### Pas 5

Finalment hi afegiu la carn de la carabassa que heu retirat anteriorment, l'arròs basmati ja cuit i les espècies salpebrant al gust.

### Pas 6

Farciu les carabasses amb aquesta barreja i si voleu les podeu gratinar al forn amb formatge o ametlla en pols, o podeu no afegir l'arròs i afegir puré de patata per sobre i gratinar.



**Vegetarians:** Enlloc de carn picada afegiu soja texturitzada o una altra proteïna vegetal.



**Vegans:** Enlloc de carn picada utilitzeu proteïna vegetal com soja texturitzada, tofu, tempeh, seitan i enlloc de formatge ho gratineu amb ametlla en pols o no afegiu arròs al farcit i ho gratineu amb puré de patata.



---

# Cigrons amb espinacs

---



**Cristina Mir Balagueró**  
CAT000703

# Cigrons amb espinacs

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 600 g de cigrons ja bullits (poden ser envasats)
- 400 g d'espínacs (poden ser frescos o envasats)
- 1 ceba
- 2 grans d'all
- Sal i pebre al gust
- 1 c. p. de pebre vermell dolç
- ½ c. c. de comí molt
- 4 c. s. d'OOVE

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Per començar, en una olla petita, poseu mig litre d'aigua a bullir i reserveu.

### Pas 2

Poseu en una altra olla, suficientment gran, les 4 c. s. d'OOVE i enceneu el foc mig baix mentre peleu els alls i la ceba.

### Pas 3

Quan ja estigui calent l'OOVE, afegiu els alls picats i espereu 2 minuts fins que es daurin una mica. A continuació, afegiu la ceba picada i ho deixeu tot a foc mig uns 5 minuts o fins que es vegi que la ceba comença a ser transparent, vigilant que no es cremi. Salpebreu.

### Pas 4

Mentre la ceba s'està daurant, escorreu els espínacs i els renteu.

### Pas 5

Quan la ceba ja estigui gairebé transparent o al vostre gust, afegiu els espínacs a l'olla i removeu fins que es mesclin amb els alls i la ceba.

### Pas 6

Afegiu el pebre vermell dolç i el comí i remeneu. Deixeu coure així uns 5 minuts i aprofiteu per escórrer els cigrons i netejar-los bé, i ja els podeu afegir a l'olla.

### Pas 7

Quan ja teniu tots els ingredients dins de l'olla, afegiu el mig litre d'aigua calenta que heu preparat prèviament.

### Pas 8

Coeu tots els ingredients junts durant trenta minuts i remeneu de tant en tant. Si observeu que us quedeu sense aigua i us agraden els cigrons caldosos, afegiu-ne una mica més, però sempre calenta.



---

# Curri de cigrons

---



**Agnès Moretones Barnés**  
CAT000067

## Curri de cigrons

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 2 c. s. d'OOVE
- 1 ceba
- 2 grans d'all
- 1 tros de 2 cm de gingebre
- 1 c. p. de comí
- 1 c. p. de cúrcuma
- 1 c. p. de curri
- 1 pessic de caiena
- 300 g de carabassa o moniato
- 1 coliflor petita
- 1 grapedet d'espínacs
- 1 llauna de 400 ml de llet de coco
- 400 g de cigrons cuits
- Julivert

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

En una olla escalfeu l'OOVE, afegiu l'all, el gingebre, i salteu 30 segons. A continuació afegiu la ceba, el comí, la cúrcuma, el curri i la caiena; salteu 7 minuts fins que la ceba estigui daurada.

#### Pas 2

Després afegiu la carabassa i la coliflor, salteu.

#### Pas 3

A continuació, incorporeu la llet de coco i els cigrons i cobriu amb aigua. Porteu a ebullició.

#### Pas 4

Bulliu durant uns 25 minuts. Per últim, afegiu els espínacs i quan estiguin tous, ja ho tindreu. Serviu amb julivert per sobre.



Plat vegetarià.

---

# Curri de cigrons i carabassa amb arròs

---



Esther Carmona Álvarez  
CAT001493



# Curri de cigrons i carabassa amb arròs

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 400 g de cigrons cuits
- 400 g de carabassa
- 120 g d'arròs basmati (o un altre tipus)
- 250 ml d'aigua
- 1 ceba
- 2 grans d'all
- 1 trosset de gingebre fresc (2,5 cm)
- 1 c. p. de gingebre sec
- 400 ml de llet de coco (1 llauna) (No beguda vegetal de coco)
- 1 c. p. de comí
- 2 c. p. de curri
- ½ c. p. de pebre
- 2 pessics de sal
- 4 c. s. d'OOVE

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Talleu a trossos molt petits la ceba, l'all, el gingebre i la carabassa a daus. Mentrestant, escalfeu l'OOVE, afegiu les verdures a la paella i sofregiu a foc suau fins que la ceba estigui tendra.

### Pas 2

A continuació, poseu a coure 250 ml d'aigua amb un pessic de sal; quan arrenqui el bull afegiu l'arròs i coeu 18 minuts aproximadament o segons les indicacions del paquet. Passat aquest temps escorreu l'aigua de cocció i reserveu.

### Pas 3

Seguidament poseu les espècies i cuineu 1-2 minuts. Afegiu la llet de coco, els cigrons (rentats prèviament) i la sal i remeneu. Coeu a foc mig durant 5 minuts. Quan arrenqui el bull, baixeu el foc al mínim i coeu 15 minuts més. Deixeu-ho reposar 5 minuts i serviu acompanyat d'una mica d'arròs o pa tipus pita.



Es pot preparar amb qualsevol altra verdura (carabassó, mongeta verda...). Si s'acompanya d'un plat d'amanida es pot considerar un plat únic.

---

# Curri de cigrons amb verdures i arròs integral

---



Júlia Roig Vallverdú  
CAT001718



@juliaroig19

# Curri de cigrons amb verdures i arròs integral

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 100 g de ceba
- 120 g de tomàquet
- 250 g de carabassó
- 200 g de pebrot vermell
- 80 g de bròquil verd
- 300 g de cigrons cuits o en conserva
- 40 ml d'OOVE
- 1 c. p. de curri en pols
- 1 c. p. de pebre vermell
- 1 c. p. de nou moscada molta
- Sal iodada al gust
- 200 ml de llet de coco
- 350 g d'arròs integral
- 1 l d'aigua
- 1 gra d'all

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

En un bol, incorporeu l'arròs integral i cobriu-lo amb aigua per tal de deixar-ho en remull durant 20 minuts.

### Pas 2

En una olla, poseu aigua a escalfar. Seguidament, renteu i talleu el bròquil. Quan l'aigua aconseguixi el punt d'ebullició, tireu el bròquil i coeu-lo uns 15 minuts.

### Pas 3

Peleu i talleu la ceba i l'all i ho sofregiu amb 40 ml d'OOVE.

### Pas 4

Renteu, peleu i talleu el tomàquet, el carabassó i el pebrot vermell. Incorporeu-ho a la paella amb la ceba i l'all. Cuineu-ho tot a foc mig durant 10 minuts.

### Pas 5

Tot seguit, afegiu el curri en pols, el pebre vermell, la nou moscada molta i la sal iodada. Remeneu bé.





---

## Curri de cigrons amb verdures i arròs integral

---

### Pas 6

Afegiu la llet de coco i els cigrons cuits o en conserva (prèviament rentats amb aigua a pressió). Remeneu bé i deixeu coure durant 10 minuts més.

### Pas 7

En una olla, poseu 1 litre d'aigua a escalfar i, quan comenci a bullir, afegiu l'arròs integral. Coeu-lo entre 30 i 40 minuts.

### Pas 8

Passat aquest temps, passeu-lo per aigua freda i deixeu-lo que s'acabi de refredar a temperatura ambient.

### Pas 9

Finalment, serviu tot conjuntament en un plat.

---

# Cuscús de lleties taronges amb pollastre marinat i verdures de temporada

---



Montse Guixà Puente  
CAT000824



# Cuscús de lenties taronges amb pollastre marinat i verdures de temporada

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 240 g de cuscús de lenties taronges
- 400 g de pollastre (pes net)
- 1 ceba
- 2 pastanagues mitjanes
- 2 carabassons
- 200 g de carabassa
- 60 g de camagroc
- 60 ml d'OOVE
- Suc d'una llimona
- 2 c. s. de mostassa a l'antiga

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

La nit abans: talleu a mida mossegada el pollastre i poseu-lo dins d'una carmanyola amb l'oli, el suc de la llimona i la mostassa. Deixeu-ho dins la nevera.

### Pas 2

Talleu la ceba, la pastanaga i els carabassons a mida bruinoise. Talleu la carabassa mida mirepoix. Netegeu els camagroc.

### Pas 3

Traieu el pollastre de la nevera i poseu-lo a la cassola amb tot el marinat. Aneu remenant fins que el pollastre estigui cuit.

### Pas 4

Traieu el pollastre de la cassola deixant el suquet. Incorporeu a la cassola la ceba i la pastanaga. Deixeu que es faci a foc mig-lent.

### Pas 5

Incorporeu el carabassó i la carabassa. Quan la verdura ja estigui cuita, poseu el pollastre que havíem reservat.





---

## Cuscús de lenties taronges amb pollastre marinat i verdures de temporada

---

### Pas 6

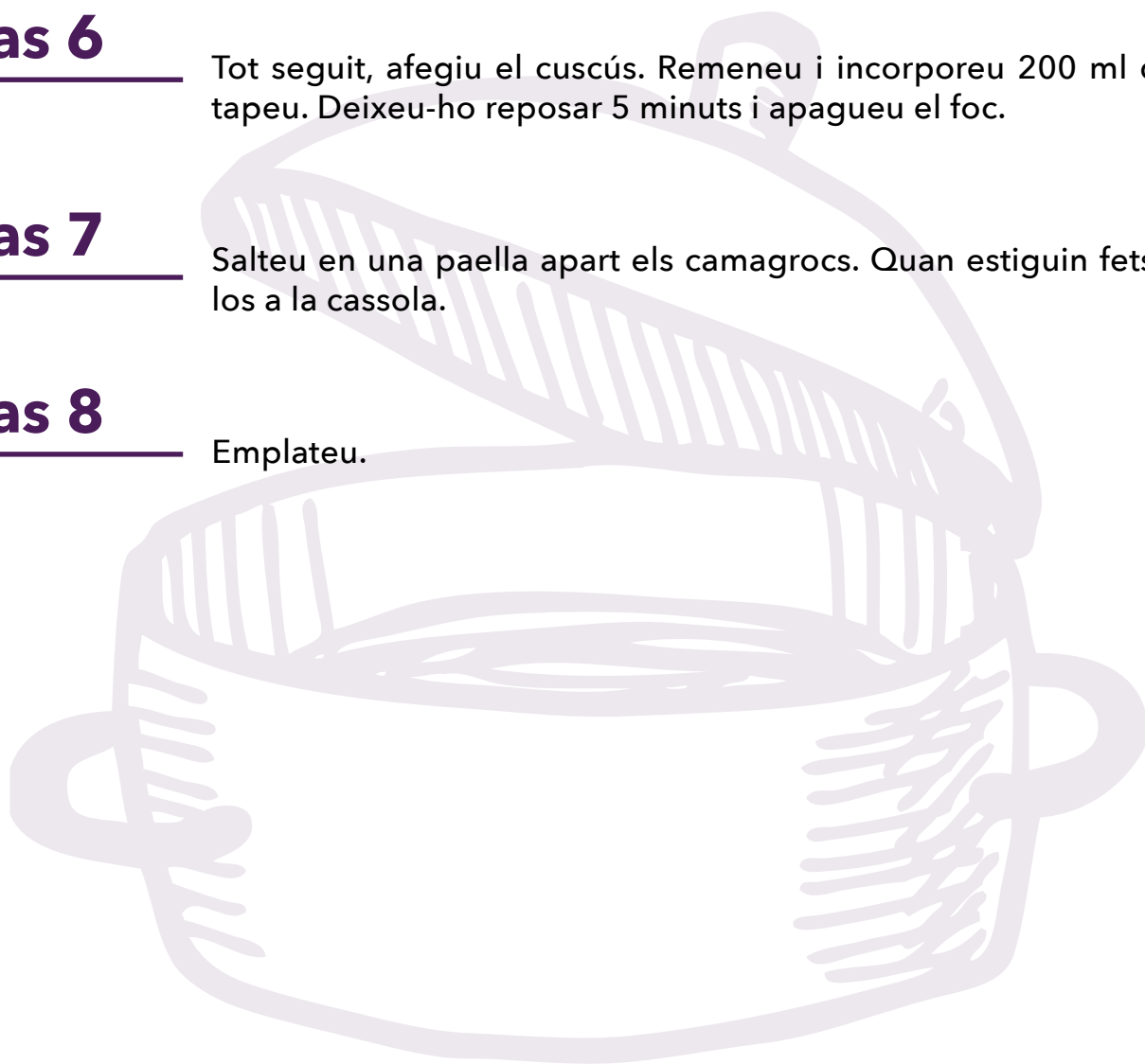
Tot seguit, afegiu el cuscús. Remeneu i incorporeu 200 ml d'aigua i tapeu. Deixeu-ho reposar 5 minuts i apagueu el foc.

### Pas 7

Salteu en una paella apart els camagroc. Quan estiguin fets afegiu-los a la cassola.

### Pas 8

Emplateu.



**Vegà:** podem substituir el pollastre per tofu.

Reviseu l'etiqueta de la mostassa ja que podria contenir altres **al·lèrgens**.

---

# Dhal de llentia vermella

---



**Mar Rubio Zafra**  
CAT001542



@rubionutricion



rubionutricion@gmail.com

---

## Dhal de llentia vermella

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 2 tasses de lleties vermelles
- 2 tomàquets grans
- 2 pastanagues grans
- 1 ceba gran
- 8-10 xampinyons
- Aigua o brou de verdures casolà
- 8-10 fulles de curri
- 1 c. p. de gingebre fresc picat
- 1 c. p. de cúrcuma en pols
- 2 c. p. de comí en pols
- ½ c. p. de caiena
- Sal i pebre negre (al gust)
- OOVE
- 1 tassa d'arròs basmati (si es vol per acompanyar)
- 1 c. s. de iogurt natural (opcional)

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Talleu els vegetals en mirepoix (en trossos ni molt grans ni molt petits).

#### Pas 2

Salteu la ceba, la pastanaga, els xampinyons, el tomàquet trossejat, el gingebre i les fulles de curri en una olla amb OOVE durant uns 10-15 minuts.

#### Pas 3

Afegiu les espècies, sal i pebre al gust i remeneu.

#### Pas 4

Afegiu les lleties i cobriu amb aigua o brou de verdures fins a dos dits per damunt. Coeu a foc lent durant 25-35 minuts, fins que les lleties estiguin tendres i ben cuinades (si durant la cocció hi manca líquid afegiu una mica més d'aigua o brou calent).

#### Pas 5

Passats els 25-30 minuts ja ho podeu servir. Es pot acompanyar d'arròs basmati, coriandre fresc picat o 1 cullerada de iogurt natural.



---

# Estofat de coliflor amb tofu

---



Tània González Penadés  
CAT001452



## Estofat de coliflor amb tofu

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 1 ceba picada
- 2 porros picats
- 2 grans d'all picats
- 1 pebrot verd
- 1 coliflor gran en arbrets
- 4 patates a quarts
- 500 g de tofu amb fines herbes
- Julivert
- 1 llimona
- 3 c. s. d'OOVE
- Sal
- 400 ml de brou vegetal o aigua
- 2 c. p. de genmai miso

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Feu un sofregit posant a l'olla l'OOVE amb la ceba, el porro, els alls i el pebrot. Un cop hagi agafat color, hi afegiu la coliflor i sofregiu fins que estigui una mica daurada.

#### Pas 2

Mentre s'està fent, tal·leu el tofu amb fines herbes en quadradets i salteu-lo a la paella fins que estigui daurat. Reserveu.

#### Pas 3

Quan tingueu a punt el sofregit, hi afegiu la patata, el brou de verdures que hàgiu fet (o l'aigua) i el tofu que tenim reservat i ho poseu tot a coure fins que la patata estigui tendra.

#### Pas 4

L'afegiu al guisat i ho deixeu coure uns dos o tres minuts més.

#### Pas 5

Apagueu el foc i agafeu una mica del brou calent per desfer el miso. Torneu a tirar-ho a l'olla i ho ajunteu tot bé.

#### Pas 6

Servi en un plat fondo amb julivert picat per sobre. Ja ho teniu! A disfrutar-ho!



Recepta apta per **vegans i vegetarians**, baixa en sodi i apta per a diabètics.



---

# Falsa pizza de verdure

---



Mariona Àvila Tintoré  
CAT001877





# Falsa pizza de verdure

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 2 masses de pizza
- 60 g de salsa de tomàquet
- 1 albergínia (300 g)
- 1 pebrot (250 g)
- 1 ceba (200 g)
- 3 llaunes de tonyina (220 g)
- 2 mozzarelles (250 g)
- 150 g de formatge ratllat
- 150 g d'olives farcides d'anxova
- Orega

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Escalfeu el forn a 220 °C, mentre elaboreu les pizzas (1 pizza per a 2 persones: haureu de repartir els ingredients per les 2 masses).

### Pas 2

Esteneu les masses de pizza, en dues safates aptes per forn.

### Pas 3

Pinteu amb la salsa de tomàquet.

### Pas 4

Talleu a tires l'albergínia. Poseu-la en un bol apte per microones i deixeu que faci una primera cocció a màxima potència durant 4 minuts.

### Pas 5

Repetiu el mateix procediment amb el pebrot (5 minuts de microones) i amb la ceba (5 minuts de microones).

### Pas 6

Incorporeu les verdure sobre les masses.

### Pas 7

Afegiu la tonyina, una llauna i mitja per cada massa (escorreu l'oli).



---

## Falsa pizza de verdure

---

### Pas 8

Talleu a rodanxes la mozzarella i col·loqueu-la sobre els altres ingredients.

### Pas 9

Poseu les olives. Espargiu el formatge ratllat per sobre.

### Pas 10

Per acabar, poseu un polsim d'orenga.

### Pas 11

Introduïu al forn a 220 °C durant 15 minuts o fins que veieu que les masses estan daurades. Retireu del forn.



**Vegans:** En comptes de tonyina poseu soja texturitzada. Agafeu 100 g de soja texturitzada en cru i hidrateu-la. Per hidratar-la, agafeu un bol amb 400 g d'aigua calenta, afegiu la soja i deixeu-la reposar durant 30 minuts. Un cop hidratada poseu-la a la pizza, igual que hauríeu posat la tonyina.

---

# Feijolada vegana

---



**Gertrudis Montañez Latorre**  
CAT001856



@nutriciongertrudislatorre



Gertrudis Latorre





---

# Feijolada vegana

---

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 350 g de mongetes vermelles
- 250 g de seitan
- 250 g de tofu fumat d'ametlles i sèsam
- 1 albergínia (300 g aprox.)
- 1 carabassó (250 g aprox.)
- 1 pastanaga (100 g aprox.)
- 250 ml de brou vegetal
- 2 alls mitjans
- 2 c. s. d'OOVE
- 1 c. p. de sal
- 1/3 c. p. de pebre (al gust)
- Unes 6 fulles de julivert (al gust)

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Poseu en una paella l'OOVE. Talleu els alls a llesques i fregiu-los fins que agafin un color lleugerament daurat.

### Pas 2

Talleu la pastanaga a daus irregulars i afegiu-la a la paella juntament amb l'all. Cuineu-ho durant 3 minuts.

### Pas 3

Traieu l'all i la pastanaga sense treure l'oli, i fregiu el seitan tallat a daus grans fins que estigui daurat.

### Pas 4

Seguidament afegiu un altre cop l'all, la pastanaga, l'albergínia i el carabassó tallats a daus grans. Deixeu-ho cuinar tot plegat durant uns 10 minuts, aproximadament, amb la tapa posada.



---

## Feijolada vegana

---

### Pas 5

Passat el temps afegiu-hi les mongetes i el brou i cuineu-ho durant 5 minuts més.

### Pas 6

Tot seguit afegiu-hi el tofu tallat a daus grans i apagueu el foc. Afegiu el pebre i la sal, remeneu i deixeu-ho reposar 10 minuts.

### Pas 7

Un cop passat el temps, serviu al plat ben calent acompanyat amb unes fulles de julivert fresc.



Plat apte per **vegans**.

---

# Guisat d'azukis i carabassa

---



**Georgina Dolcet Carrera**  
CAT001155



@gdc\_nutricioifisioterapia



## Guisat d'azukis i carabassa

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

#### PER LA COCCIÓ DE LES AZUKIS:

- 1 got d'azukis
- 4 gots d'aigua
- 5 cm d'alga kombu
- ¼-½ c. p. de sal

#### PEL GUISAT DE CARABASSA

- 1 ceba dolça mitjana
- 2 gots de carabassa en daus
- 1 c. p. de tamari
- OOVE per saltar les verdures

### ELABORACIÓ COCCIÓ DE LES AZUKIS :

#### Pas 1

Porteu a ebullició les azukis amb l'alga kombu i cuineu-les a foc lent. (Olla a pressió: 60 minuts; bullides: 90 minuts). Obriu l'olla, afegiu la sal, remeneu i cuineu-ho 10 minuts més destapat, fins a obtenir la consistència desitjada.

### ELABORACIÓ DEL GUISAT :

#### Pas 1

Salteu la ceba amb oli d'oliva i sal, fins que comenci a daurar-se. Afegiu la carabassa i una mica de sal. Coeu-ho tapat a foc lent, fins que la carabassa estigui "al dente", i afegiu-hi un fons d'aigua si fa falta perquè no s'enganxi.

#### Pas 2

Incorporeu les azukis cuites i una mica d'aigua per barrejar-ho tot. Coeu-ho 5 minuts més i condimenteu amb tamari.



Opcionalment, presenteu el plat amb una c. s. d'oli de sèsam i julivert fresc.

---

# Lasanya de lleties i carabassa

---



Ariadna Güil Garin  
CAT0001146



@dietistanutricionista\_ariadna



Ariadna Güil, Dietista-Nutricionista



[www.ariadnanutricionista.com](http://www.ariadnanutricionista.com)



---

## Lasanya de lleties i carabassa

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 6 làmines de lasanya
- Un pot gran de lleties cuites
- 1 carabassó gran
- 1 porro
- 1 pebrot vermell
- 1 albergínia
- 1 pastanaga
- 250 g de carabassa
- 300 ml de llet o beguda vegetal
- 1 c. s. de farina integral
- Nou moscada
- Pebre negre per moldre
- Orega
- 1 pot de salsa de tomàquet natural
- Formatge ratllat
- OOVE
- Sal

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Renteu les verdures i talleu-les a daus petits. En una paella gran, poseu-hi un bon raig d'oli d'oliva, afegiu-hi totes les verdures i un pessic de sal i deixeu coure a foc mitjà, remenant de tant en tant. Passats uns 40-45 minuts apugeu la intensitat del foc.

#### Pas 2

Quan les verdures siguin cuites, poseu a escórrer les lleties, i quan hagin perdut tota l'aigua, afegiu-les a la paella. Tireu-hi sal, la nou moscada, l'orenga i  $\frac{3}{4}$  parts del pot de tomàquet en conserva natural, remeneu 5-10 minuts i retireu del foc.

#### Pas 3

Ompliu una safata gran amb aigua molt calenta, poseu-hi les làmines de pasta (que han de quedar cobertes) i deixeu-les uns 10-15 minuts en remull. Passat aquest temps, retireu-les de l'aigua i deixeu-les sobre paper de cuina i amb un altre paper eixugueu la superfície.





---

## Lasanya de lleties i carabassa

---

### Pas 4

---

Cobriu el fons d'una safata de vidre amb salsa de tomàquet, poseu dues plaques de pasta a la base, per sobre una mica de farcit, ho repetiu una altra vegada i acabeu amb una làmina de pasta.

### Pas 5

---

Finalment feu una beixamel lleugera: poseu un bon raig d'oli d'oliva en un cassó i quan estigui calent hi afegiu una cullerada de farina, deixeu que es cuini uns minuts i a poc a poc i sense deixar de remenar hi aneu afegint la llet o la beguda vegetal, seguiu remenant, tireu-hi la nou moscada, el pebre negre i la sal, i quan la beixamel comenci a quedar més espessa retireu-la del foc.

### Pas 6

---

Cobriu la superfície de les lasanyes, afegiu el formatge ratllat per sobre i poseu-ho al forn (prèviament escalfat) a 180 °C uns 15 minuts fins que el formatge quedi gratinat i daurat. Serviu mitja lasanya per persona i acompanyeu-la d'una bona amanida de brots verds.

---

# Llenties "à la marocaine"

---



**Júlia Muñoz Martínez**  
CAT001005



@ccook.eat.repeat



DIETÈTICA I NUTRICIÓ

*Elia Muñoz*

---

## Llenties "à la marocaine"

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 700 g de llenties cuites
- 1-2 cebes de Figueres
- 4 grans d'all
- 2 pastanagues
- 3 tomàquets
- 1 c. s. de gingebre
- 2 c. p. de tomàquet concentrat
- 1 c. p. de pebre vermell dolç
- ½ c. p. de caiena
- 1 c. p. de comí
- 1 c. p. de cúrcuma
- OOVE

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Peleu i talleu la ceba, els alls i el gingebre.

#### Pas 2

Netegeu les pastanagues i el tomàquet i talleu-los a daus.

#### Pas 3

Escalfeu una mica d'oli en una paella i sofregiu la ceba juntament amb els alls, la pastanaga i els tomàquets. Quan la ceba estigui transparent, afegiu-hi el gingebre.

#### Pas 4

Després d'uns 20 minuts, incorporeu-hi les espècies i el tomàquet concentrat i ho deixeu sofregir uns cinc minuts.

#### Pas 5

Finalment, incorporeu-hi les llenties i remeneu fins que els sabors estiguin ben integrats.



---

# Lenties al curri

---



Roser Ballester Frago  
CAT001541



@dinut\_dietistas



dinut\_nutricion



www.dinut.es



---

## Llenties al curri

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 2 cebes
- 2 alls
- 1 pebrot verd
- 6 xampinyons grans
- 2 tomàquets madurs
- Espècies al gust: curri, cúrcuma, comí, pebre negre
- 300-400 g de llenties cuites
- 200 ml de llet de coco per cuinar
- Una guarnició d'arròs (opcional)
- OOVE

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Renteu i talleu totes les verdures a trossets ben petits.

#### Pas 2

En una paella gran, sofregiu la ceba i l'all amb una mica d'OOVE, i quan estiguin ben rossos hi afegiu el pebrot. Posteriorment hi afegiu els xampinyons i el tomàquet i ho deixeu coure tot junt uns minuts fins que quedi ben sofregit.

#### Pas 3

Hi afegiu la llet de coco i les espècies i ho deixeu coure fins que quedi una salsa espessa.

#### Pas 4

Hi afegiu les llenties cuites i ho deixeu coure 1 o 2 minuts.

#### Pas 5

Ho podeu servir acompanyat d'una guarnició d'arròs o puré de patata. Serviu ben calent.



Plat apte per a **vegans, vegetarians, celíacs i intolerants a la lactosa**

---

# Mongetetes amb salsa romesco i gambes

---



Roser Rubinat Noguera  
CAT000271





---

# Mongetes amb salsa romesco i gambes

---

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 600 g de mongetes cuites
- 8 gambes
- 200 g de tomàquets madurs
- 1 ceba mitjana
- 1/2 cabeça d'all
- 20 g d'ametlles torrades i pelades
- 20 g d'avellanes torrades i pelades
- 1 cullerada de polpa de nyora
- 40 ml d'OOVE
- 10 ml de vinagre de Xerès
- Sal iodada
- Julivert

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Poseu els tomàquets, la ceba i els alls en una safata. Coeu al forn a 200 °C durant 45 minuts.

### Pas 2

Peleu les verdures escalivades i tritureu-les ben fines juntament amb la polpa de nyora, les ametlles i avellanes torrades, l'oli, el vinagre i un puntet de sal.

### Pas 3

Esbandiu amb aigua les mongetes i barregeu-les en una cassola amb la salsa romesco. Si cal, afegiu una mica d'aigua. Deixeu-ho coure durant uns minuts.

### Pas 4

Peleu les gambes però sense treure'ls el cap. Coure-les en una paella amb un raig d'oli.

### Pas 5

Serviu el plat amb una base de mongetes i les gambes a sobre. Empolvorar amb julivert picat.

---

# Patates Hasselback al microones

---



**Gloria San Miguel Romero**  
CAT000331



@gloriasanmiguelromero

---

# Patates Hasselback al microones

---

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 4 patates mitjanes (escolliu patates regulars i allargades)
- 150 g de formatge havarti tallat prim o qualsevol altre que es fongui bé (pot ser baix en greix)
- 150 g de pernil cuit
- OOVE
- Pebre i herbes provençals

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Renteu les patates i assequeu-les amb paper de cuina.

### Pas 2

Agafeu dos bastonets xinesos i col·loqueu-los un a cada costat de la patata per fer topall amb el ganivet. Amb el ganivet feu talls verticals cada mig centímetre a tota la llargària de la patata, de manera que quedi la part de la base sense tallar (com les fulles d'un llibre).

### Pas 3

Poseu-ho en un recipient apte per al microones, afegiu-hi una mica d'OOVE i poseu a coure durant uns 4 minuts a màxima potència. Mireu si la patata està cuita i si no ho està, poseu una mica més de temps fins que quedi una mica tova.

### Pas 4

Mentrestant talleu trossets de formatge i de pernil de la mateixa mida i emparelleu-los.

Traieu la patata del microones, espereu que es refredi una mica per tal que no cremi i separeu les rodanxes. Poseu un tros de pernil i formatge a cada forat.

### Pas 5

Quan tingueu la patata tota farcida li poseu les espècies i les herbes i les torneu a posar al microones durant un minut i mig o dos, fins que el formatge es fongui.





---

## Patates Hasselback al microones

---

### Pas 6

I ja les teniu llestes! Acompanyeu amb una amanida verda o tomàquets xerri o qualsevol altre vegetal.

### Pas 7

Les podeu farcir d'espínacs i formatge, tonyina i olives, mozzarella i tomàquet, verdures (carabassó, ceba, pastanaga...), xampinyons i formatge, salmó fumat i alvocat, etc.

### Pas 8

Per adaptar-la a dietes veganes, substituïu el formatge i el pernil per verdures, tofu, soja texturitzada, "formatge vegà", etc.



Per a **hipertensos** escolliu pernil i formatge baixos en sal.

Consulteu la/el vostre dietista-nutricionista o reviseu l'etiqueta nutricional del formatge ja que pot contenir **lisozima d'ou** i el pernil cuit.

---

# Quiche d'espínacs i quinoa

---



Lara Sabater Traguany  
CAT001761



---

## Quiche d'espínacs i quinoa

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

#### BASE

- 2 c. s. d'OOVE infusionat amb all
- 240 g d'espínacs congelats
- 1 i 1/2 tassa de llet sense lactosa o "llet" de coco
- 6 ous grans
- 150 g de talls de gall dindi fumat
- 125 g de formatge gouda fumat, esmicolat
- 8 cues verdes de ceba tendra, picades
- Sal
- Pebre negre
- Xili

#### FARCIT

- 2 tasses de quinoa cuita, freda
- 1 c. p. de pebre negre acabat de moldre
- 2 ous grans, batuts
- 1 c. s. d'OOVE

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Barregeu la quinoa cuita, el pebre i els ous en un bol, remeneu bé.

#### Pas 2

Premeu la barreja en el fons i els costats d'un motlle de pastís cobert amb l'OOVE per evitar que s'enganxi.

#### Pas 3

Fornegeu la base a 180 °C durant 20 minuts; deixeu-ho refredar.





---

## Quiche d'espínacs i quinoa

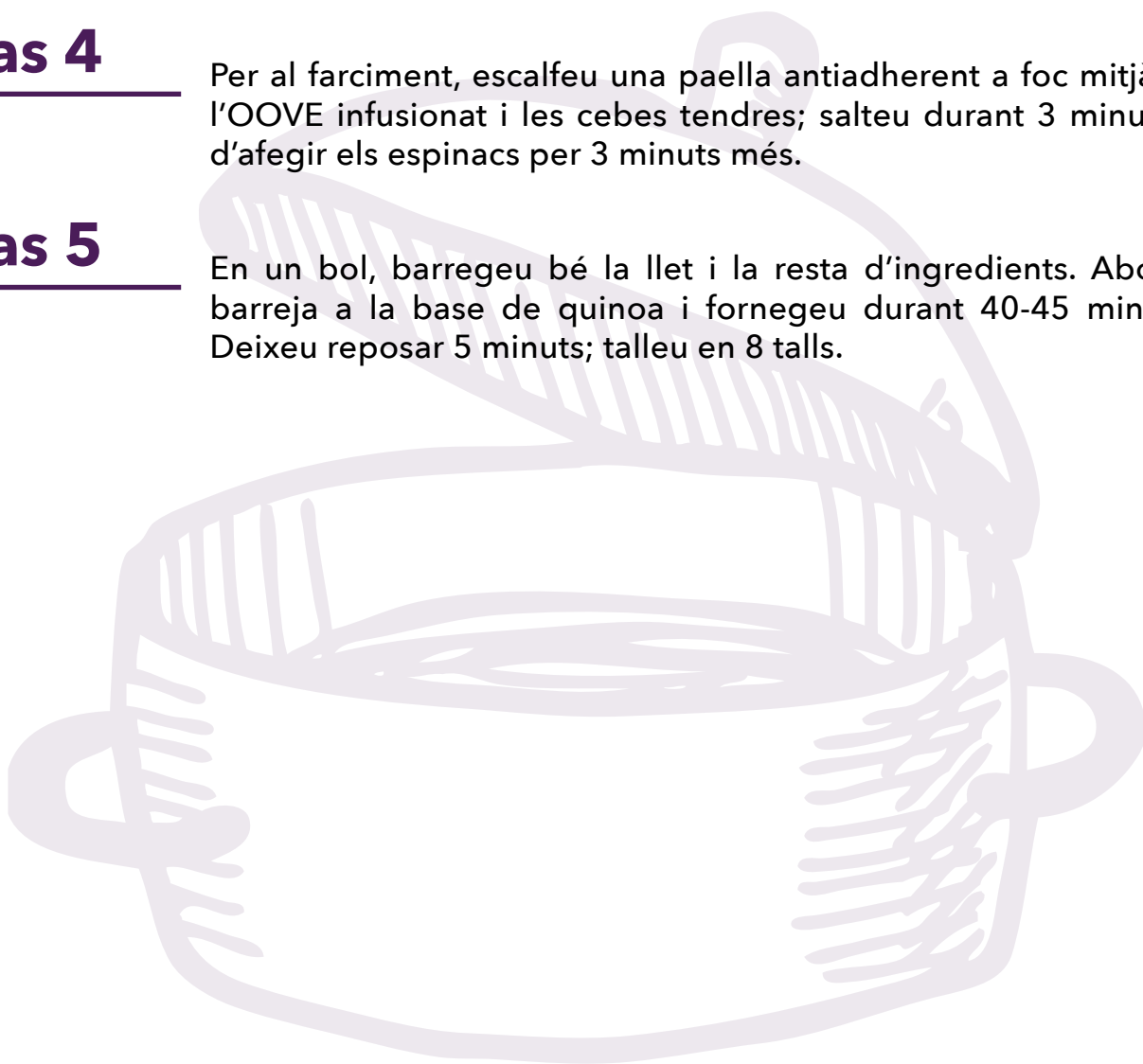
---

### Pas 4

Per al farciment, escalfeu una paella antiadherent a foc mitjà. Afegiu l'OOVE infusionat i les cebes tendres; salteu durant 3 minuts abans d'afegir els espínacs per 3 minuts més.

### Pas 5

En un bol, barregeu bé la llet i la resta d'ingredients. Aboqueu la barreja a la base de quinoa i fornegeu durant 40-45 minuts més. Deixeu reposar 5 minuts; talleu en 8 talls.



Utilitzeu cansalada/pernil ibèric o tofu fumat ferm.  
Enlloc d'espínacs es poden utilitzar caps de bròquil, carabassó o col.

---

# Quiche espiral de verdure

---



Carlota Bolívar Vilà  
CAT000262



# Quiche espiral de verdure

## INGREDIENTS:

### MASSA:

- 300 g de farina de blat
- 2 "tasses de cafè" d'aigua
- 1 "tassa de cafè" d'OOVE

### FARCIT:

- 250 g de carabassó
- 250 g d'albergínia
- 250 g de pastanaga
- 3 ous
- 200 ml de crema vegetal de llet d'arròs
- Sal i pebre

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Prepareu la massa: poseu en un bol la farina, l'aigua i l'OOVE i amasseu-la fins aconseguir una massa elàstica. Esteneu la massa amb un corró fins aconseguir la mida desitjada segons el motlle.

### Pas 2

Poseu la massa al motlle i punxeu-la per diferents zones amb una forquilla.

### Pas 3

Bateu els ous amb la crema d'arròs, poseu un polsim de sal i pebre i afegiu-ho damunt de la massa.

### Pas 4

Netegeu la pastanaga, el carabassó i l'albergínia i amb una mandolina talleu-los en tires fines i, amb paciència, feu capes formant una espiral alternant una capa de cada verdura.

### Pas 5

Coeu al forn aproximadament 40 min a 180 °C.



Podeu afegir trossets d'alfàbrega per sobre!



---

# Sopa especiada de pollastre i verdura amb tallarines d'arròs

---



**Natalia Garcia Segovia**  
CAT001335



@Nutriconc

# Sopa especiada de pollastre i verdura amb tallarines d'arròs

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 150 g de tallarines d'arròs
- 100 ml de salsa soja
- 8 bolets xiitake (frescos o deshidratats)
- 4 c. s. d'OOVE
- 2 pastanagues grans
- 2 naps petits
- 1 pit de pollastre sencer
- 1 ceba gran
- 1 porro
- 1 carabassó gran
- Una mica d'api tallat petit
- Gíngebre fresc per ratllar
- Sal al gust
- Cúrcuma al gust
- Curri al gust

## ELABORACIÓ:

La nit abans de preparar aquesta recepta poseu a marinar el pit de pollastre sencer amb la salsa de soja i una mica de gíngebre ratllat, això li donarà bon gust que passarà també a la sopa. També, si utilitzeu els bolets xiitake deshidratats, fiqueu-los dins d'un bol amb aigua una mica calenta per a que es vagin rehidratant.

### Pas 1

Poseu l'olla a pressió al foc i hi afegiu l'OOVE.

### Pas 2

Agafeu les verdures, les netegeu bé, les peleu i les talleu en tires d'uns 10 cm. La ceba la talleu per la meitat i feu talls en juliana. Les poseu dins de l'olla a pressió.

### Pas 3

Agafeu el pit de pollastre sencer, també el fiqueu dins amb la salsa de soja.



---

## Sopa especiada de pollastre i verdura amb tallarines d'arròs

---

### Pas 4

Agafeu els bolets frescos o els que heu rehidratat durant la nit, i els fiqueu sencers o partits per la meitat; als deshidratats caldria tallar-los-hi el peu.

### Pas 5

Afegiu la sal, el curri, la cúrcuma i ratlleu una mica més de gingebre o talleu-ne una rodanxa i poseu-la dins de l'olla per a que li deixi més gust.

### Pas 6

Enceneu el foc i sofregiu un minut tot. Un cop fet, aboqueu l'aigua que necessiti l'olla a pressió per fer un bon brou, això dependrà molt de la que tingueu a casa. Tanqueu i coeu a pressió baixa el brou durant 10-15 minuts.

### Pas 7

Un cop transcorregut el temps, obriu l'olla, traieu el pollastre sencer i el deixeu en un platet.

### Pas 8

Peseu les tallarines d'arròs i poseu el brou al foc, un cop comenci a bullir hi afegiu els fideus d'arròs. El temps de cocció dependrà de cada marca (amb les tallarines utilitzades es triga uns 8-10 minuts).

### Pas 9

Mentre es van fent, aneu remonent per a evitar que s'enganxin.

### Pas 10

Comenceu a tallar el pollastre a filets una mica gruixuts i quan la sopa estigui feta poseu la carn dins per a que s'acabi d'escalfar.

### Pas 11

Serviu.



---

# Sopa reconfortant d'hivern

---



Marta Begoña Peroy Febrero  
CAT000004





# Sopa reconfortant d'hivern

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 2 litres de brou vegetal
- 120 g de cigrons crus o 300 g cigrons cuits
- 80 g de fideus integrals gruixuts
- 200 g pebrot vermell, groc i/o verd
- 200 g de porro
- 150 g pastanaga
- 250 g de carabassó
- 400 g de bròquil
- 8 ous
- 40 ml d'OOVE
- Per decorar: julivert ratllat

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Talleu totes les verdures en trossets petits, mentre es calenta el brou.

### Pas 2

Quan el brou estigui bullint, poseu les verdures a l'olla.

### Pas 3

Passats 10 minuts, introduïu els fideus.

### Pas 4

Quan han passat 7 minuts, introduïu els cigrons cuits i els ous sencers sense closca.

### Pas 5

Remeneu bé durant 2 minuts més i ja estarà llesta la sopa.

### Pas 6

En el moment d'emplatjar, poseu un raig d'OOVE cru i si voleu adornar-ho, ho podeu fer amb julivert ratllat o una altra espècia que us agradi més.



Si sou **vegans** podeu canviar l'ou per soja deshidratada.

Si teniu **al·lèrgia als ous** podeu canviar-los per pollastre.

Si teniu **al·lèrgia al gluten** podeu canviar els fideus per pasta sense gluten.

Si teniu la **tensió alta**, recordeu que heu de fer-ho sense sal i si compreu el brou ja fet que també sigui sense sal.



**DOLÇ FINAL**

---

# Bescuit de xocolata

---



Marta Julià Garcia  
CAT001306



---

## Bescuit de xocalata

---

### INGREDIENTS:

#### PEL BESCUIT:

- 100 g margarina vegetal
- 130 g dàtils
- 3 ous
- 20 g formatge cremós
- 130 g farina de blat de moro
- Ratlladura d'una llimona
- 2 sobres gasosa per rebosteria

#### PER LA COBERTURA:

- 100 g xocolata del 80% cacau

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

En un recipient introduïu la margarina amb els dàtils, tritureu els ingredients fins que els dàtils quedin a trossets molt petits.

#### Pas 2

Seguidament afegiu els ous i el formatge, tritureu fins que apareguin unes bombolles d'aire.

#### Pas 3

Escalfeu el forn a 160 °C i cobriu el recipient que feu servir per al bescuit, amb paper de forn.

#### Pas 4

Acabeu d'incorporar la ratlladura de llimona, la farina i la gasosa de rebosteria. Amb l'ajuda d'una llengua o cullera gran, barregeu tots els ingredients, fins a obtenir una massa molt cremosa i untuosa.

#### Pas 5

Aboqueu la massa al recipient que fareu servir per fornejar el bescuit.





---

## Bescuit de xocalata

---

### Pas 6

Introduïu al forn durant 35-40 min. Per saber quan està cuit, introduïu un ganivet a les puntes i al mig, si el ganivet surt net podeu treure del forn.

### Pas 7

Deixeu refredar i mentrestant, desfeu la xocolata de cobertura al bany maria.

### Pas 8

Quan el bescuit estigui fred, aboqueu la xocolata i deixeu refredar.

---

# Boles de coco

---



**Carla Pallarols Serrano**  
CAT001164



---

## Boles de coco

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 150 g de coco ratllat
- 1 ou
- 5 dàtils sense os

### ELABORACIÓ:

#### **Pas 1**

Bateu els dàtils i l'ou.

#### **Pas 2**

Afegiu el coco ratllat i barregeu amb una espàtula.

#### **Pas 3**

Deixeu refredar de 30 minuts a 1 hora al refrigerador.

#### **Pas 4**

Escalfeu el forn prèviament a 180 °C.

#### **Pas 5**

Feu la forma de bola amb les mans i afegiu el coco ratllat per sobre.

#### **Pas 6**

Enforneu a 150 °C durant 15-20 minuts.



Apte per **vegetarians i celíacs**. Vigilar les persones amb nivells alts de sucre.

---

# Boletes dulces

---



Marta Muñoz Zuera  
CAT000299





---

## Boletes dolces

---

### INGREDIENTS:

- 50 g Dàtils sense os tipus Medjool
- 50 g Crema de cacauet
- 20 g Avellanes
- 12 g Coco sec
- Extracte de vainilla (opcional)

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Poseu els dàtils en remull durant 30 minuts. Escorreu bé l'aigua i ho tritureu a la batedora junt amb la crema de cacauet.

#### Pas 2

Agafeu les avellanes sense sal ni sucre i amb el corró pastisser les aixafeu i ho barregeu amb la massa anterior.

#### Pas 3

Feu 12 boletes (10 g aproximadament cadascuna).

#### Pas 4

Quan les tingueu fetes les arrebosseu amb coco ratllat.

#### Pas 5

Ho reserveu a la nevera.

---

# Coc de tardor

---



Júlia Mallafré Cros  
CAT001879



---

## Coc de tardor

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 3 ous mida L
- 1 iogurt natural (125g)
- 100 g de farina de civada
- 100 g de farina de blat integral
- 30 ml d'OOVE
- Ratlladura d'una taronja
- 2 pomes
- 40 g de nous
- 1 c. s. de pasta de dàtil o 1 un plàtan madur
- 1 sobre de llevat químic

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Precalenteu el forn a 180 °C.

#### Pas 2

Barregeu els ingredients humits (ous, iogurt, oli, pasta de dàtil, ratlladura de taronja) en un bol fins aconseguir una barreja homogènia.

#### Pas 3

Afegiu la farina de civada, la farina integral i el llevat i bateu fins que estiguin totalment incorporats a la barreja.

#### Pas 4

Peleu les pomes, ratlleu-les a la mida que vulgueu i incorporeu-les a la massa.

#### Pas 5

Aboqueu la barreja en un motlle de forma prèviament greixat amb OOVE o folrat amb paper sulfuritzat (paper de forn).



---

## Coc de tardor

---

### Pas 6

Introduïu el motlle al forn uns 35 minuts o fins que s'observi cuit (quan les vores es separin del motlle o comprovant que el centre està cuit amb un escuradents).

### Pas 7

Traieu-lo del forn i espereu a que es refredi. Desmotlleu i ho decoreu amb fruits secs, fruita de temporada, iogurt o mermelades casolanes.



#### PER DERIVACIÓ VEGANA:

Substituïu cada ou per 1 c .p. de farina de lli barrejada amb ¼ de litre d'aigua.  
Substituïu el iogurt per postre de soja.



#### PER DERIVACIÓ CELÍACA:

Utilitzeu la totalitat de farina de civada (consulteu la certificació sense gluten).



---

# Magdalenes de moniato i xocolata

---



Elia Albiol Torren  
CAT001700



# Magdalenes de moniato i xocolata

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 200 g de moniato
- 3 ous M preferentment ecològics
- 85-90 g de dàtils sense pinyol
- 30 g de cacau pur 100%
- 25 g de farina de civada sense gluten
- 7 g de llevat sense gluten
- 1 c. c. de bicarbonat (opcional)
- Per decorar: crema de cacauet 100%, xocolata 85%, fruita seca...

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Escalfeu el forn a 180 °C.

### Pas 2

Netegeu, peleu i ratlleu el moniato.

### Pas 3

Barregeu tots els ingredients en una processadora d'aliments.

### Pas 4

Quan tot estigui ben integrat, poseu-ho en motlles de magdalena.

### Pas 5

Poseu les magdalenes al forn a 180 °C durant 18-20 minuts.

### Pas 6

Una vegada estigui cuit, traieu del forn i deixeu refredar. Podeu decorar-les amb fruita seca, mantega de cacauet, xocolata 85% fosa...



Apte per a persones **vegetarianes, amb pressió alta o diabetis.**

---

# Mousse d'alvocat amb llima

---



Susagna Muns Camp  
CAT0001843

# Mousse d'alvocat amb llima

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

### PER A LA BASE:

- 150 g de dàtils
- 200 g de nous
- 50 ml d'oli de coco

### PER A LA COBERTURA:

- 60 g de nous pacanes
- 40 g de festucs
- 1 c. s. de xarop d'agave

### PER A LA MOUSSE:

- 40 g d'agar-agar
- 600 g de polpa d'alvocat
- 50 ml de suc de llima
- 50 ml de xarop d'agave
- 500 g de postre de soja o qualsevol iogurt vegà natural
- Ratlladura de la pell de les llimes

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Tritureu els dàtils i les nous juntament amb l'oli de coco fins que quedi una pasta ben uniforme, barregeu amb la mà, folreu la base d'un motlle rodó petit (18 cm x 6,5 cm) i el poseu a la nevera.

### Pas 2

Tritureu la polpa d'alvocat amb el xarop d'agave, el postre de soja o el iogurt vegà natural i el suc de llima. Que quedi tot ben fi, sense grumolls.

### Pas 3

Desfeu l'agar-agar en un got d'aigua tèbia i l'incorporeu a la massa. Barregeu bé perquè s'integri tot uniformement i afegiu-hi la ratlladura de llima remenant amb compte amb una cullera.

### Pas 4

Repartiu la mousse sobre la base del motlle i amb una espàtula s'allisa la part superior. Deixeu refredar a la nevera, almenys 3 hores.





---

## Mousse d'alvocat amb llima

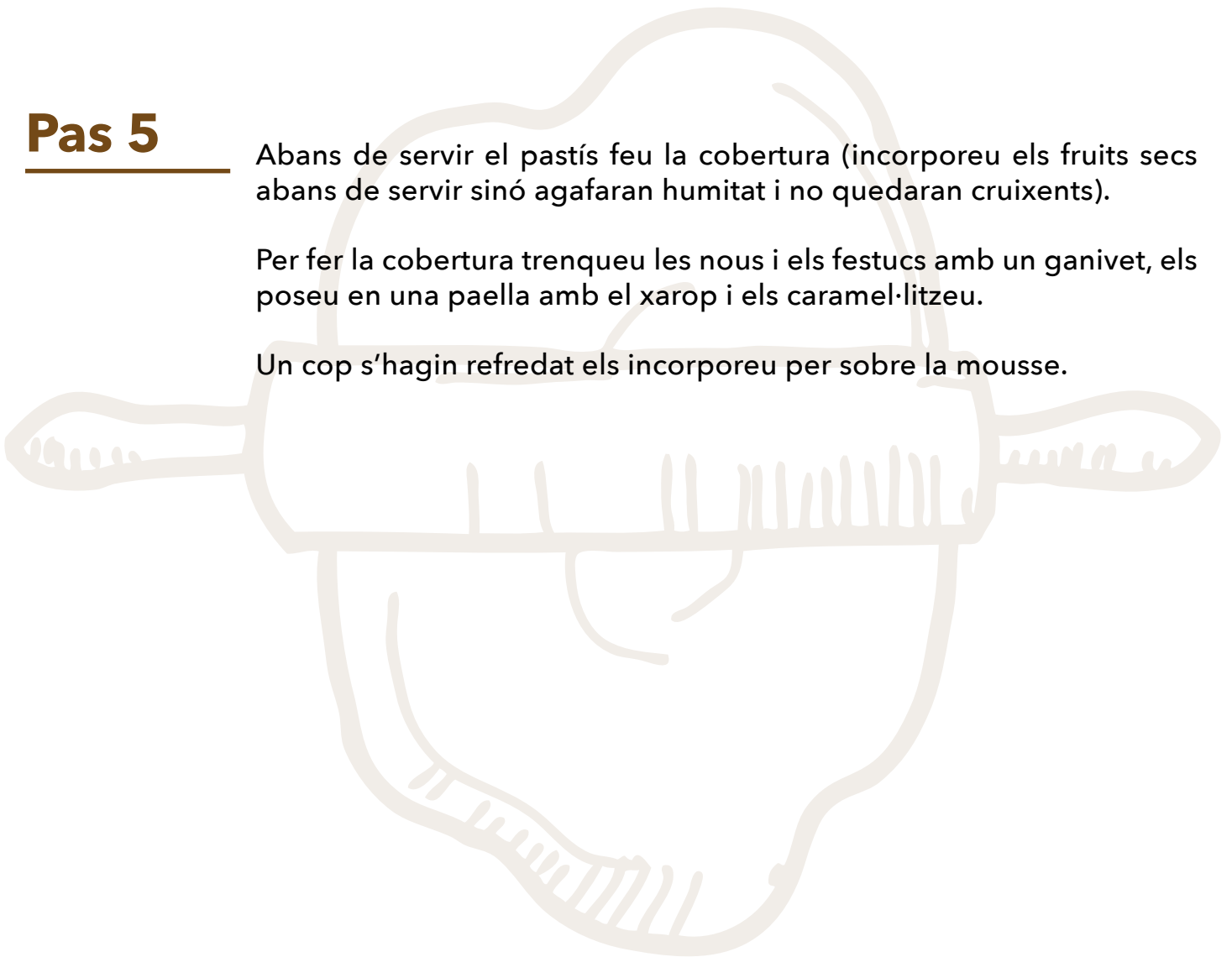
---

### Pas 5

Abans de servir el pastís feu la cobertura (incorporeu els fruits secs abans de servir sinó agafaran humitat i no quedaran cruixents).

Per fer la cobertura trenqueu les nous i els festucs amb un ganivet, els poseu en una paella amb el xarop i els caramel·litzeu.

Un cop s'hagin refredat els incorporeu per sobre la mousse.



Si la part superior de la mousse us queda una mica fosca, traieu la primera capa abans d'incorporar la cobertura.

**Recepta vegana.**

---

# Pastís de carabassa i nous sense sucre

---



Mercè Carbonell Badia  
CAT000371



---

## Pastís de carabassa i nous sense sucre

---

### INGREDIENTS:

#### PASTÍS:

- 40 g d'anacards crus
- 50 g de dàtils sense pinyol
- 3 ous
- 260 g de carabassa cuita
- ½ c. s. de canyella en pols
- ½ c. s. de gingebre en pols
- 50 g de nous pelades

#### GLACEJAT CARABASSA:

- 25 g de dàtils sense pinyol
- 60 ml d'aigua de remullar els dàtils
- 30 g d'ametlles o avellanes
- 40 g de carabassa cuita

### ELABORACIÓ PASTÍS:

#### Pas 1

Escalfeu el forn a 180 °C.

#### Pas 2

Tritureu els anacards en una picadora i els reserveu.

#### Pas 3

Tritureu els dàtils en una picadora i els reserveu.

#### Pas 4

Barregeu en un bol els anacards i dàtils triturats i afegiu els ous, la carabassa cuita, la canyella i el gingebre en pols. Després afegiu les nous pelades i remeneu amb ajuda d'una cullera.

#### Pas 5

Aboqueu la massa en quatre motlles individuals aptes per forn o en un motlle de 15 cm de diàmetre i el poseu al forn durant 50 minuts a 180 °C.

#### Pas 6

Traieu del forn i deixeu refredar abans de treure'l del motlle.



---

## Pastís de carabassa i nous sense sucre

---

### ELABORACIÓ GLACEJAT DE CARABASSA:

#### Pas 1

Remulleu els dàtils amb aigua durant 1 hora.

#### Pas 2

Tritureu les ametlles en una picadora i reserveu.

#### Pas 3

Tritureu els dàtils amb una mica de l'aigua del remull i reserveu.

#### Pas 4

En un bol afegiu la carabassa xafada, les ametlles, els dàtils triturats i remeneu.

#### Pas 5

Cobriu el pastís amb el glacejat i ja podeu servir.



Aquesta recepta no porta farina i els sucres són els propis dels aliments com el dàtil. Aporta greixos saludables.

Apte per **celíacs, diabètics i intolerants a la lactosa.**



---

# Pastís de poma sense sucre

---



Ana Tormo Aguilar  
CAT001401



---

## Pastís de poma sense sucre

---

### INGREDIENTS:

- 180 g de farina de blat
- 2 iogurts naturals
- 60 ml d'OOVE
- 2 ous
- 15 g de llevat en pols
- 3 pomes Golden grans (2 rostides i una crua)

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Traieu el cor a les 2 pomes i talleu-les en 4 parts.

#### Pas 2

Rostiu-les al forn amb la pell (30 minuts a 180 °C).

#### Pas 3

Bateu els ous i afegiu-hi els iogurts i l'oli.

#### Pas 4

Mescleu la farina amb el llevat i ho afegiu a la mescla anterior.

#### Pas 5

Traieu la pell a les pomes rostides, talleu-les a daus i afegiu-les també a la mescla. Remeneu bé.

#### Pas 6

Aboqueu la massa al motlle per posar-ho al forn.

#### Pas 7

Talleu la poma crua en làmines i col·loqueu-la a sobre per decorar.

#### Pas 8

Escalfeu el forn a 170 °C.

#### Pas 9

Fornegeu durant 45 min a 170 °C, passat aquest temps pugeu la temperatura a 180 °C durant 10 minuts.

---

# Piruletes de xocolata

---



**Neus Pallarés Gonzalvo**  
CAT001295



---

## Piruletes de xocolata

---

### INGREDIENTS:

- 80 g de xocolata negra del 85%
- 2 c. p. d'oli de coco verge
- 1 alvocat al punt de maduració
- 6 dàtils Medjool
- Coco ratllat

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Foneu al microones i a baixa potència els 80 g de xocolata negra juntament amb les dues cullerades de postres d'oli de coco.

#### Pas 2

Tritureu amb un processador d'aliments un alvocat, sis dàtils Medjool i la mescla de la xocolata.

#### Pas 3

Deixeu reposar durant 30 minuts al congelador.

#### Pas 4

Formeu boles amb les mans, arrebosseu-les amb coco ratllat i punxeu-les en un pal de broquetes. Guardeu-les al frigorífic per tal que estiguin més consistents.



---

# Roques de xocolata

---



Mónica Salazar Bertol  
CAT001043



# Roques de xocolata

## INGREDIENTS:

- ½ tauleta de xocolata 85%
- 2 galetes d'arròs inflat
- 1 grapat de cereals sense sucre (flocs d'espelta/opció sense gluten: flocs de blat de moro)
- ½ c. p. d'oli de coco (per desfer la xocolata)
- Sal (opcional, per potenciar el sabor)

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Trossegeu i desfeu la xocolata al microones (potència baixa, opció descongelar) amb l'oli de coco.

### Pas 2

Esmicoleu les galetes i cereals.

### Pas 3

Barregeu-ho tot (poseu una mica de sal per potenciar el sabor) i feu piles en un paper vegetal.

### Pas 4

Deixeu refredar a la nevera.



Apte per **celíacs**, **vegans** (amb xocolata per a vegans) i **intolernts a la lactosa**, **fructosa...**

---

# Torró de xocolata amb fruits secs i castanyes

---



Sònia Vilà Renart  
CAT000022





---

# Torró de xocolata amb fruits secs i castanyes

---

## INGREDIENTS:

- 180 g de xocolata de cobertura de més del 70%
- 75 g de fruita seca barrejada (nous, ametlles, pipes de gira-sol i/o de carabassa...)
- 50 g de castanyes cuites i pelades (4 castanyes més o menys)
- 20 g de mantega de cacauet, ametlla, avellanes o tahini
- Ratlladura de la pell de mitja taronja

## ELABORACIÓ:

### Pas 1

Deixeu la barreja de fruita seca que voleu i les castanyes 2 hores en remull.

### Pas 2

Escalfeu el forn durant 10 minuts a 200 °C.

### Pas 3

Mentre s'escalfa el forn, feu un tall a la pela de les castanyes sense arribar a partir-les.

### Pas 4

Talleu a trossos la xocolata i poseu-la en un bol al bany maria o al deshidratador.

### Pas 5

Quan el forn estigui calent, col·loqueu la fruita seca i les castanyes a la safata del forn situada a mitja altura. Vigileu que no es cremin.

### Pas 6

Torreu i traieu al cap de 10 minuts la fruita seca, doneu la volta a les castanyes i deixeu-les 10 minuts més.





---

## Torró de xocolata amb fruits secs i castanyes

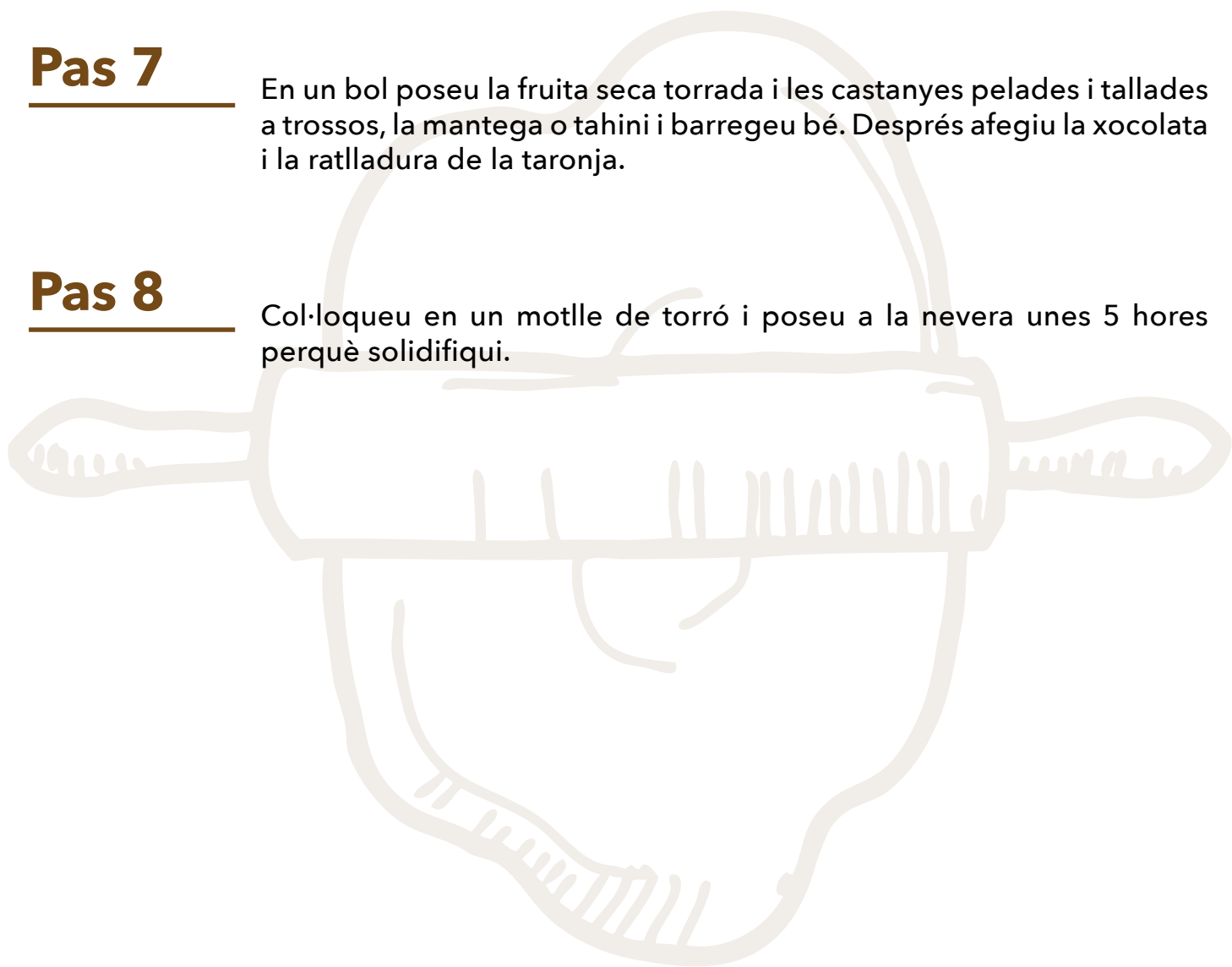
---

### Pas 7

En un bol poseu la fruita seca torrada i les castanyes pelades i tallades a trossos, la mantega o tahini i barregeu bé. Després afegiu la xocolata i la ratlladura de la taronja.

### Pas 8

Col·loqueu en un motlle de torró i poseu a la nevera unes 5 hores perquè solidifiqui.



**Al·lèrgics a la fruita seca de clofolla, cacauet o sèsam:** podeu posar nabius o alguna altra fruita deshidratada.



**No són unes postres per a diabètics** per la quantitat de sucre que pot contenir la xocolata.

---

# Xocolata a la tassa

---



Anais Solà Clotet  
CAT001579



---

## Xocolata a la tassa

---

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 1 vas de flocs de civada
- 4 vasos de llet o beguda vegetal sense sucres
- 2 plàtans
- 2 c. p. de cacau en pols
- 1 c. p. de canyella de Ceilan
- Unes gotes de vainilla líquida
- Fruita per acompanyar

### ELABORACIÓ:

#### Pas 1

Talleu el plàtan a rodanxes.

#### Pas 2

En un pot, coeu tots els ingredients, excepte la fruita per acompanyar, durant uns 7-8 minuts.

#### Pas 3

A continuació, retireu del foc i tritureu.

#### Pas 4

Serviu en una tassa i acompanyeu de la vostra fruita preferida!



Apte per a **vegetarians** i **vegans**.



# PARTICIPANTS

## BARCELONA

<b>Álvarez Mateos, Jéssica</b>	<b>CAT001370</b>
<b>Arimany i Criballés, Neus</b>	<b>CAT000058</b>
<b>Aspa Segura, Marina</b>	<b>CAT000939</b>
<b>Ávila Ruiz, Mari Carmen</b>	<b>CAT001011</b>
<b>Àvila Tintoré, Mariona</b>	<b>CAT001877</b>
<b>Ballester Frago, Roser</b>	<b>CAT001541</b>
<b>Bansell Roca, Meritxell</b>	<b>CAT000665</b>
<b>Baró Moral, Silvia</b>	<b>CAT000669</b>
<b>Biela, Yolanda</b>	<b>CAT001726</b>
<b>Blanquer Genovart, Maria</b>	<b>CAT000056</b>
<b>Bolibar Vilà, Carlota</b>	<b>CAT000262</b>
<b>Cabrera Curto, Maria</b>	<b>CAT001390</b>
<b>Cánovas Sanmartín, Susana</b>	<b>CAT001191</b>
<b>Coll Orriols, Iris</b>	<b>CAT001607</b>
<b>Cots Seignot, Isabel</b>	<b>CAT000263</b>
<b>Crosas González, Laura</b>	<b>CAT001214</b>
<b>Dacosta Pova, Marta</b>	<b>CAT001831</b>
<b>Dalmases Castelló, Mar</b>	<b>CAT000506</b>
<b>Dolcet Carrera, Georgina</b>	<b>CAT001155</b>
<b>Duran Martí, Núria</b>	<b>CAT000833</b>
<b>Esteve Esparrica, Blanca</b>	<b>CAT000276</b>
<b>Gil Torres, Belén</b>	<b>CAT001464</b>
<b>Giménez Sánchez, Jaime</b>	<b>CAT000543</b>
<b>González Penadés, Tània</b>	<b>CAT001452</b>
<b>Guarro Riba, Marta</b>	<b>CAT001227</b>
<b>Guixà Puente, Montse</b>	<b>CAT000824</b>
<b>Herrero Ciurans, Laura</b>	<b>CAT001514</b>
<b>Julià García, Marta</b>	<b>CAT001306</b>
<b>Lombarte Plaza, Lara</b>	<b>CAT000502</b>
<b>López Pascual, Sandra</b>	<b>CAT001702</b>
<b>Mallafré Cros, Júlia</b>	<b>CAT001879</b>
<b>Martí Masferrer, Laura</b>	<b>CAT000236</b>
<b>Martínez Boza, Núria</b>	<b>CAT000783</b>
<b>Mateos Cabañés, Lidia</b>	<b>CAT000353</b>
<b>Milà Huguet, Esther</b>	<b>CAT000852</b>



# PARTICIPANTS

## BARCELONA

<b>Montañez Latorre, Gertrudis</b>	<b>CAT001856</b>
<b>Moya López, Raquel</b>	<b>CAT000028</b>
<b>Muns Camp, Susagna</b>	<b>CAT001843</b>
<b>Muñoz Martínez, Júlia</b>	<b>CAT001005</b>
<b>Muñoz Zueras, Marta</b>	<b>CAT000299</b>
<b>Navas Cabarrocas, Maria</b>	<b>CAT001762</b>
<b>Not Vicente, Carla</b>	<b>CAT000199</b>
<b>Nuñez Marmol, Eva</b>	<b>CAT000443</b>
<b>Pallarols Serrano, Carla</b>	<b>CAT001164</b>
<b>Pérez Orriols, Carlota</b>	<b>CAT001230</b>
<b>Plana Torà, Carla</b>	<b>CAT000536</b>
<b>Ramos Cardona, Marta</b>	<b>CAT001595</b>
<b>Rimblas Fontserè, Marta</b>	<b>CAT001797</b>
<b>Rovira Boixadera, Laia</b>	<b>CAT000096</b>
<b>Rubio Zafra, Mar</b>	<b>CAT001542</b>
<b>Ruiz González, Aroa</b>	<b>CAT000947</b>
<b>Rus Santos, Vanesa</b>	<b>CAT000975</b>
<b>Salazar Bertol, Mónica</b>	<b>CAT001043</b>
<b>San Miguel Romero, Glòria</b>	<b>CAT000331</b>
<b>Sanahuja Yll, Montserrat</b>	<b>CAT001336</b>
<b>Sánchez García, Oscar</b>	<b>CAT000715</b>
<b>Viader Vidal, Cristina</b>	<b>CAT000834</b>
<b>Villanueva Capella, Anna</b>	<b>CAT001232</b>

## GIRONA

<b>Barba Jordà, Emma</b>	<b>CAT001098</b>
<b>Carbó Turón, Pilar</b>	<b>CAT000035</b>
<b>Costa Corredor, Anna</b>	<b>CAT000418</b>
<b>Moretones Barnés, Agnès</b>	<b>CAT000067</b>
<b>Omedes Rigau, Carla</b>	<b>CAT001734</b>
<b>Sabater Traguany, Lara</b>	<b>CAT001761</b>
<b>Vilà Renart, Sònia</b>	<b>CAT000022</b>
<b>Vila Torrelles, Isolda</b>	<b>CAT001769</b>



# PARTICIPANTS

## LLEIDA

<b>Carbonell Badia, Mercè</b>	<b>CAT000371</b>
<b>Carmona Álvarez, Esther</b>	<b>CAT001493</b>
<b>Companys Soldevila, Anna</b>	<b>CAT001258</b>
<b>Crespo Requena, Alba</b>	<b>CAT000579</b>
<b>Duran Abella, Robert</b>	<b>CAT000278</b>
<b>Gòdia Peiró, Ingrid</b>	<b>CAT000894</b>
<b>Güil Garin, Ariadna</b>	<b>CAT001146</b>
<b>Lorenzo Pujol, Marta</b>	<b>CAT001395</b>
<b>Mir Balagueró, Cristina</b>	<b>CAT000703</b>
<b>París García, Raquel</b>	<b>CAT001818</b>
<b>Rubinat Noguera, Roser</b>	<b>CAT000271</b>
<b>Solà Clotet, Anais</b>	<b>CAT001579</b>
<b>Solana Peiró, Silvia</b>	<b>CAT000440</b>
<b>Vidal Cupons, Maria del Mar</b>	<b>CAT000220</b>
<b>Vives Casteràs, Esther</b>	<b>CAT000875</b>

## TARRAGONA

<b>Albiol Torren, Elia</b>	<b>CAT001700</b>
<b>Baró Vilà, Rosa</b>	<b>CAT000066</b>
<b>Bayerri Rosa, Rosa</b>	<b>CAT000288</b>
<b>García Hortal, Bea</b>	<b>CAT000477</b>
<b>García Segovia, Natalia</b>	<b>CAT001335</b>
<b>Gavaldà Espelta, Laia</b>	<b>CAT000473</b>
<b>Homedes Subirats, Andrea</b>	<b>CAT001892</b>
<b>Martí Cid, Roser</b>	<b>CAT000114</b>
<b>Mendoza Herrera, Marianne</b>	<b>CAT001760</b>
<b>Molina López, Alicia</b>	<b>CAT000168</b>
<b>Mulet Cid, Miriam</b>	<b>CAT001841</b>
<b>Pallarès Gonzalvo, Neus</b>	<b>CAT001295</b>
<b>Pallarès March, Montserrat</b>	<b>CAT000897</b>
<b>Pascual Compte, Maria</b>	<b>CAT000107</b>
<b>Peroy Febrero, Marta Begoña</b>	<b>CAT000004</b>



# PARTICIPANTS

## TARRAGONA

**Roig Vallverdú, Júlia**

**CAT001718**

**Sans Rosich, Vanesa**

**CAT000102**

**Saura Capdevila, Alba**

**CAT000134**

**Sentís López, Sílvia**

**CAT001705**

**Tormo Aguilar, Ana**

**CAT001401**





---

 Via Laietana, 38, 1r 1a 08003 - BARCELONA

 930 10 62 48

 [administracio@codinucat.cat](mailto:administracio@codinucat.cat)

 [www.codinucat.cat](http://www.codinucat.cat)

---

