



RECEPTARI ESCOLA DE CUINA SALUDABLE

MARIANAO

TÉ
CÓ
R

L'**Escola de Cuina** neix de la necessitat de crear un espai de referència per a la promoció d'un **estil de cuina i d'alimentació saludable** dins del barri, promovent el producte de proximitat i de temporada. Aquest projecte pretén arribar al màxim de població possible promovent nous hàbits de compra i alimentació centrades en la salut de tota la família. L'objectiu principal és **apropar entitats i agents socials del barri en la promoció de la salut** a través dels hàbits alimentaris.

Aquests objectius han aterrat en forma de tallers en diferents formats i en una sèrie d'esdeveniments puntuals com ha pogut ser el concurs de l'escola de cuina. Tots ells enfocats a la millora qualitativa de l'alimentació de la població del barri d'una manera assequible i ajudar a prevenir aspectes com l'obesitat, les malalties cardiovasculars, diabetis i altres malalties o problemes derivats d'una alimentació deficitària. També es procura acostar informació a la població sobre productes de temporada, propietats dels aliments i maneres atractives de cuinar i presentar-los. Alhora, es pretén que la ciutadania esdevingui partícip de les receptes i de les mateixes propostes.

EN COL·LABORACIÓ AMB

TALLER DE GASTRONOMIA DE
CRISTINA VIADER & SALUT COMUNITÀRIA
AJUNTAMENT DE SANT BOI

ENTRANTS

Amanida de Nadal amb fruites	4
Caneló fred de carbassó	5
Crema de pèsols amb ou escumat	6
Crema freda de meló	7
Paté vegà de xampinyons	8
Rotllets de pollastre amb salsa de torró	9
Tapa d'albergínia, formatge blau i codony	10
Tapa de carbassó i tomàquet sec	11
Torrada amb nectarina, formatge blau i mel	12

PRINCIPALS

Bacallà amb carxofes	13
Bacallà amb Parmentier de moniato	14
Carxofa amb fruits secs	15
Conill amb carxofes	16
Empedrat	17
Espaguetis de carbassó amb tomàquet sec i daus de tonyina	18
Guisat fàcil de mongeta blanca	19
Lasanya de verdures	20
Mandonguilles de salmó amb fals arròs de coliflor	21
Mongeta tendra i ceba amb quinoa i pollastre	22
Pasta amb carxofes	23
Risotto vegà de bolets	24
Saltat de pastanaga i col amb cigrons	25
Tàrtar de salmó amb maduixes	26

POSTRES

Broqueta de síndria i formatge feta	27
Galetes de civada	28
Gelat de iogurt exprés	29
Pastís de poma invisible	30
Panellets sense sucre	31
Pastís de plàtan	32

AMANIDA DE NADAL AMB FRUITES



INGREDIENTS

- 1 placa de pasta de full sense gluten
- 1 enciam
- 1 pera
- 1 poma
- 1 mandarina
- 1 taronja
- 1 cullerada sopera de mostassa sense gluten
- 2 cullerades soperes de salsa de soja sense gluten
- Oli d'oliva

1 Amb l'ajuda d'un tallador de cuina amb forma d'estrella (o qualsevol forma nadalenca que ens agradi) tallem la pasta de full en porcions.

2 Les punxem amb l'ajuda d'una forquilla i les enforenem a 180 °C durant 15-17 minuts (o fins que estiguin lleugerament daurades).

3 Pelem la pera i la poma, les tallem a daus i les coem a la paella amb una mica d'oli per tots els cantons.

4 Netegem l'enciam i pelem la mandarina, en separem els grills i els tallem per la meitat.

5 En un bol barregem un rajolí d'oli d'oliva amb la mostassa, la salsa de soja i una mica de ratlladura i suc de taronja.

6 En un bol barregem l'enciam amb la salsa.

7 Emplatem l'amanida disposant una base d'amanida, uns trossets de fruita i finalment ho decorem amb les peces de pasta de full.



CANELÓ FRED DE CARBASSÓ



INGREDIENTS

- 2 carbassons
- 150 g de mascarpone
- 125 g de salmó fumat
- 20 g d'anacards
- Oli d'oliva
- Brots al gust

1 Amb l'ajuda d'una mandolina tallem els carbassons a làmines.

2 Escaldem les làmines de carbassó en aigua bullint durant 10 segons. Les retirem, les deixem refredar i les eixuguem una mica amb paper de cuina.

3 Piquem el salmó molt petit i esmicolem els anacards.

4 En un bol barregem el mascarpone amb el salmó fumat i els anacards.

5 Estenem unes 4-5 làmines de carbassó (superposant-les entre si), els posem el farcit a dins i les enrotllem per tal de fer el caneló.

6 Les servim i les decoram amb uns brots tendres.



CREMA DE PÈSOLS AMB OU ESCUMAT



INGREDIENTS

- ½ fonoll
- 300 g de pèsols congelats
- 4 ous
- Oli d'oliva
- Sal

- 1** Escaldem els pèsols.
- 2** Tallem el fonoll a daus petits.
- 3** En una cassola posem una mica d'oli d'oliva i el fonoll tallat a daus. El coem durant 10 minuts.
- 4** Triturem el fonoll juntament amb els pèsols i una mica d'aigua fins que quedi una textura de crema.
- 5** Ho rectifiquem de sal.
- 6** Fem un quadrat d'uns 6cm x 6cm amb paper film i una tira llarga.
- 7** Posem el quadrat dins d'un got i el pintem amb una mica d'oli d'oliva.
- 8** Trenquem l'ou dins del quadrat i el tanquem, fent un farcellet, amb l'ajuda de la tira llarga.
- 9** Introduïm el farcellet en aigua bullint durant 3-4 minuts.
- 10** El deixem refredar i li traiem el paper film.
- 11** Servim la crema en un plat soper i posem un ou al centre. Ho decorem amb una mica d'oli d'oliva i uns trossets de la part verda del fonoll.



CREMA FREDA DE MELÓ



INGREDIENTS

- ½ meló
- 1 cullerada de menta picada
- 1 iogurt naturals
- 60 g de pernil salat
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre negre

1 Retirem les llavors del meló i amb l'ajuda d'un buidador en fem petites boletes. Les reservem i la resta de meló, el tallem a trossos.

2 Amb l'ajuda d'un braç elèctric triturem els trossos de meló juntament amb el iogurt, la menta picada, un pessic de sal i un de pebre negre. Ho reservem a la nevera fins que estigui ben fred.

3 Tallem el pernil a tires fines i les saltem en una paella durant un parell de minuts. Les deixem refredar.

4 Servim la crema freda de meló en un bol i la decorem amb un rajolí d'oli d'oliva, uns trossets de pernil salat, unes boletes de meló i unes fulles de menta fresca.



PATÉ VEGÀ DE XAMPINYONS



INGREDIENTS

- 1 ceba petita
- 2 grans d'all
- 400 g de xampinyons
- 4 cullerades soperes d'oli d'oliva
- 4-6 cullerades soperes de crema vegetal
- 40 g de nous
- 2 cullerades soperes de julivert
- Sal
- Torradetes al gust
- Pebre vermell dolç

1 Piquem la ceba, els alls i els xampinyons a trossets molt petits (si es disposa d'una picadora quedarà millor).

2 En una paella posem una mica d'oli d'oliva i quan estigui calent hi afegim la ceba, els xampinyons, l'all, el julivert i un pessic de sal i ho coem a foc viu i destapat durant 15 minuts.

3 Hi afegim la crema vegetal i ho coem durant un parell de minut. Ho deixem refredar.

4 Piquem les nous amb l'ajuda d'una mà de morter i les afegim als bolets.

5 Servim el paté sobre unes torradetes i les decoram amb una mica de pebre vermell dolç.



ROTLLETS DE POLLASTRE AMB SALSA DE TORRÓ



INGREDIENTS

- 8 filets de pit de pollastre
- 100 g de torró de Xixona sense gluten
- 20 g d'ametlla crua
- 10 g de pipes de gira-sol
- 10 g de pipes de carbassa
- 10 g de flocs de civada sense gluten
- 1 cullerada sopera de mel
- 100 ml de crema de llet sense gluten
- 50 ml de brou de pollastre sense gluten
- Sal



1 Salpebrem els filets de pollastre i les farcim amb una mica de torró de Xixona esmicolat.

2 Enrotllem els filets de pollastre i els tanquem amb l'ajuda d'uns escuradents.

3 En una paella posem una mica d'oli i marquem el pollastre per tots els cantons fins que quedi lleugerament daurat.

4 Preparem una salsa barrejant 40 g de torró de Xixona amb la crema de llet i el brou de pollastre.

5 Ho posem en un cassó i ho cuinem a foc mitjà fins que la salsa quedi espessa. Salpebrem la salsa al gust.

6 En un bol barregem les ametlles crues amb les pipes de gira-sol, les de carbassa, els flocs de civada i la mel. Les coem al forn a 180 °C durant 15 minuts i les remenem de tant en tant.

7 Un cop el pollastre s'ha refredat li traiem els escuradents i el tallem a trossets.

8 Muntem el plat posant una base de salsa de torró, els trossos de pollastre per sobre i els decorem amb la barreja de fruits secs i cibulet picat per sobre.

TAPA D'ALBERGÍNIA, FORMATGE BLAU I CODONY



8



25'



fàcil

INGREDIENTS

- 1 pa al gust (de llavors, integral, pa de coca...)
- 1 albergínia
- 100 g de formatge blau
- 100 g de codony
- Oli d'oliva
- Sal

1 Tallem l'albergínia a rodanxes, les pintem amb oli i sal i les coem al forn a 180°C durant 30 minuts.

2 Tallem el pa a llesques i les torrem al forn a 180°C durant 5 minuts per cada banda.

3 Tallem el formatge blau a trossets i tallem el codony a làmines fines.

4 Muntem la tapa posant sobre cada llesca de pa torrat uns trossets de codony, una mica de formatge blau per sobre i, finalment, una làmina d'albergínia enrotllada.



TAPA DE CARBASSÓ I TOMÀQUET SEC



8



15'



fàcil

INGREDIENTS

- 1 pa al gust (de llavors, integral, pa de coca...)
- 1 carbassó
- 8 tomàquets secs
- 100 g de formatge de cabra
- Sal

1 Tallem el carbassó a rodanxes ben fines i les coem a la planxa amb una mica d'oli d'oliva. Les salem lleugerament.

2 Tallem el tomàquet sec a tires fines i tallem formatge de cabra a rodanxes.

3 Tallem el pa a llesques i les torrem al forn a 180° C durant 5 minuts per cada banda.

4 Muntem la tapa posant sobre cada llesca de pa unes rodanxes de carbassó, una rodanxa de formatge de cabra a sobre i, finalment, unes tires de tomàquet sec. La servim.



TORRADA AMB NECTARINA, FORMATGE BLAU I MEL



INGREDIENTS

- 1 nectarina
- 8 torrades al gust
- 50 g de formatge blau
- 4 cullerades soperes de formatge cremós
- 1 cullerada de postres de mel
- Romaní
- Oli d'oliva

1 Tallem la nectarina (amb la pell) a mitges llunes i coem els talls en una paella, sense oli i pels dos cantons. Els deixem refredar.

2 En un bol barregem el formatge cremós amb el formatge blau i una mica d'oli d'oliva, fins que quedi una pasta cremosa.

3 Untem les torrades amb una capa de la barreja de formatges i posem uns trossos de nectarina per sobre del formatge.

4 Finalment, ho decorem amb una mica de mel i de romaní per sobre.



BACALLÀ AMB CARXOFES



4



45'



mig

INGREDIENTS

- 4 carxofes
- 1 llimona
- 1 ceba
- 2 grans d'all
- 4 talls de bacallà
- Vi blanc
- 300 ml de fumet de peix
- 20 g d'ametlles torrades
- 20 g d'avellanes torrades
- 40 g de farina
- Pebre negre
- Julivert sec
- Oli d'oliva
- Sal



1 Netegem les carxofes i les tallem a làmines. Les posem en un bol amb aigua i una mica de suc de llimona perquè no s'oxidin. Les reservem. Salpebrem el bacallà i l'enfarinem.

2 En una cassola posem una mica d'oli d'oliva i coem el bacallà pels dos cantons. El retirem i el deixem escórrer sobre un paper de cuina. El reservem. A la mateixa cassola posem la ceba a mitges llunes i els alls picats i ho coem durant 5 minuts. Ho salem lleugerament. Hi afegim les carxofes escorregudes i ho coem tot junt durant 5 minuts. Hi afegim el vi blanc i deixem evaporar l'alcohol.

3 Seguidament incorporem el fumet de peix just per cobrir les verdures, ho tapem i ho deixem coure durant uns 15 minuts a foc baix. Ho destapem i ho deixem coure uns minuts fins que es redueixi el líquid a la meitat.

4 Hi afegim una mica de farina tamisada per espessir la salsa i ho coem durant un parell de minuts.

5 Piquem les ametlles i les avellanes amb l'ajuda d'una mà de morter.

6 Servim el bacallà amb les carxofes per sobre i el decoram amb els fruits secs i julivert picat.

BACALLÀ AMB PARMENTIER DE MONIATO



2



35'



mig

INGREDIENTS

- 2 lloms de bacallà
- 400 grams de moniato
- 150 g de bolets al gust
- Nou moscada
- Pebre blanc
- Oli d'oliva
- Sal
- Cibulet

1 Pelem els moniatos, els tallem a daus i els coem al vapor.

2 Aixafem els moniatos cuits amb l'ajuda d'una forquilla. Hi afegim una mica de nou moscada, pebre blanc, sal i un rajolí d'oli d'oliva.

3 En una paella posem una mica d'oli d'oliva i escalfem el Parmentier. El reservem.

4 Pintem el bacallà amb oli d'oliva i el coem a la planxa. El salem lleugerament.

5 Netegem els bolets.

6 En una paella saltem els bolets amb una mica d'oli d'oliva i un cop cuits els salem lleugerament.

7 Posem una base de Parmentier de moniato, el bacallà a sobre i ho decoram amb uns bolets pel plat i una mica de cibulet picat per sobre.



CARXOFA AMB FRUITS SECS



INGREDIENTS

- 4 carxofes
- 1 tomàquet
- 4 fulles d'alfàbrega
- 20 g de pinyons
- 20 g de festucs
- 1 llimona
- Oli d'oliva
- Sal

1 Traiem les primeres fulles de les carxofes, els tallem la punta i les tallem en 4 trossos. Els posem una mica de suc de llimona per sobre per tal que no s'oxidin.

2 En una paella posem un bon raig d'oli d'oliva i coem les carxofes pels dos cantons.

3 Les tapem i les coem durant uns minuts més a foc baix.

4 En un got de batedora triturem un bon rajolí d'oli d'oliva juntament amb l'alfàbrega i un pessic de sal. Ho barregem amb el tomàquet tallat a daus petits, els pinyons i els festucs.

5 Servim les carxofes amb la salsa per sobre.



CONILL AMB CARXOFES



INGREDIENTS

- 4 espatlles de conill
- 2 cebes
- 2 patates
- 20 tomàquets cirerols
- 1 cabeça d'all
- Oregana
- 4 carxofes
- 1 copa de vi ranci
- Sal
- Pebre negre
- Oli d'oliva

1 Preescalfem el forn a 180 °C.

2 Tallem les cebes i les patates a daus.

3 Salpebrem els trossos de conill.

4 En una safata de forn posem un rajolí d'oli d'oliva i hi afegim les verdures tallades a daus, el conill, la cabeça d'alls partida per la meitat i una mica d'oregana i ho coem tot junt durant 40 minuts.

5 Mentrestant, netegem les carxofes i les tallem en 4 trossos.

6 Donem la volta al conill i hi afegim les carxofes, els tomàquets cirerols i el vi ranci. Ho coem durant 20-30 minuts més i ho servim.



EMPEDRAT



INGREDIENTS

- 400 g de mongetes blanques cuites
- 200 g de bacallà dessalat
- 1 tomàquet
- 1 ceba
- 1 pebrot vermell
- 2 ous
- 20 unitats d'olives negres
- Julivert fresc
- Oli d'oliva
- Sal

1 Bullim els ous en un cassó amb aigua durant 10 minuts, els deixem refredar, els pelem i els tallem en 4 trossos. Els reservem a la nevera.

2 Tallem la ceba a daus petits i la posem en un bol amb aigua i sal, per tal de treure-li el sabor fort.

3 Tallem el tomàquet i el pebrot vermell a daus petits.

4 Fem trossets amb el bacallà dessalat amb l'ajuda de les mans.

5 Escorrem la ceba i li traiem l'excés d'aigua.

6 En un bol barregem les mongetes blanques amb els trossets de bacallà, el tomàquet, el pebrot, la ceba, les olives, un bon rajolí d'oli d'oliva i sal al gust.

7 Ho deixem refredar a la nevera durant un mínim de 2 hores.

8 Ho servim en un bol i finalment ho decorem amb els ous durs per sobre i una mica de julivert picat.



ESPAGUETIS DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET SEC I DAUS DE TONYINA



2



20'



fàcil

INGREDIENTS

- 2 carbassons
- 1 tomàquet d'amanir
- 4 tomàquets secs
- 1 ceba lila
- 1 llimona
- Coriandre fresc
- 250 g de tonyina fresca
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre negre

1 Amb l'ajuda d'un pelador fem tires de carbassó (o amb un aparell especial fem espaguetis).

2 Saltem les tires de carbassó amb una mica d'oli durant un parell de minuts.

3 En una paella saltem els daus de tonyina amb una mica d'oli d'oliva.

4 Tallem el tomàquet per amanir, els tomàquets secs i la ceba a daus petits.

5 Piquem el coriandre.

6 En un bol posem el tomàquet, la ceba, el tomàquet sec, el coriandre picat, una mica de suc de llimona, oli d'oliva i ho salpebrem. Ho remenem bé.

7 Muntem el plat posant una base d'espaguetis, la barreja de verdures i finalment els daus de tonyina.



GUISAT FÀCIL DE MONGETA BLANCA



INGREDIENTS

- 400 g de mongeta blanca
- 100 g de carbassa
- 1 ceba
- 1 pastanaga
- $\frac{1}{4}$ de bròquil
- 2 grans d'all
- 1 trosset de gingebre (20 g)
- 20 g de nous
- Oli d'oliva
- Sal

1 Laminem els alls, pelem el gingebre i el ratllem.

2 Tallem la ceba a mitges llunes, la pastanaga a rodanxes, la carbassa a daus i el bròquil a rametes petites.

3 En una cassola posem una mica d'oli d'oliva, l'all i el gingebre i ho coem durant 5 minuts.

4 Hi afegim les verdures i ho coem durant 10 minuts.

5 Hi afegim les mongetes, un pessic de sal i ho cobrim d'aigua. Ho coem durant 10 minuts més.

6 Ho rectificuem de sal i ho servim amb unes nous picades per sobre.



LASANYA DE VERDURES



2



90'



mig

INGREDIENTS

- 1 carbassó
- 1 albergínia
- 1 ceba de figueres
- 8 xampinyons
- 1 pastanaga
- 4 mongetes tendres
- Oli d'oliva
- Alfàbrega fresca
- Sal
- Llavors de grosella



1 Tallem el carbassó a rodanxes amb l'ajuda d'una mandolina i tallem l'albergínia a rodanxes.

2 Posem les làmines de verdures sobre una safata de forn coberta amb paper de forn, les untem amb una fina capa d'oli d'oliva i les salem lleugerament. Les coem al forn a 180° C durant 30 minuts.

3 Tallem la ceba, els xampinyons, la pastanaga i les mongetes tendres a daus petits.

4 En una paella sofregim els daus de verdures a foc suau i tapats durant 20 minuts. A mitja cocció els salem lleugerament. Els reservem.

5 Amb l'ajuda d'una batedora triturem una mica d'oli d'oliva amb unes fulles d'alfàbrega i ho salem lleugerament.

6 Muntem la lasanya alternant capes d'albergínia, carbassó i de sofregit de verdures.

7 Ho decorem amb una mica d'oli d'alfàbrega i unes llavors de grosella i ho servim.

MANDONGUILLES DE SALMÓ AMB FALS ARRÒS DE COLIFLOR



INGREDIENTS

PER A LES MANDONGUILLES

- 250 g de salmó
- ½ carbassó
- ½ pastanaga
- 100 g de farina d'arròs
- 2 ous
- Orenga
- Sal
- Oli d'oliva

PER AL "FALS" ARRÒS

- ½ coliflor petita
- 100 g de salsa de tomàquet
- Oli d'oliva
- Sal



1 Coem el salmó a la planxa i el deixem refredar.

2 Esmicolem el salmó cuit i ratllem el carbassó i la pastanaga pelada.

3 En un bol barregem el salmó juntament amb les verdures ratllades, orenga, sal i una mica de farina d'arròs fins a obtenir una massa amb la qual puguem fer mandonguilles. Deixem reposar la massa a la nevera durant 15 minuts.

4 Ens untem les mans amb una mica d'oli d'oliva i formem boletes. Arrebossem les boletes per ou batut i després per farina d'arròs.

5 Coem les boletes al forn a 180° C fins que quedin lleugerament daurades.

6 Separem les rametes de la coliflor i les rentem bé.

7 Ratllem la coliflor per la part gruixuda del ratllador.

8 En una paella posem una mica d'oli i saltem la coliflor uns 10 minuts. La salem lleugerament.

9 Servim les mandonguilles de salmó amb una guarnició de "fals" arròs de coliflor al costat i una mica de salsa de tomàquet a sobre de la coliflor.

MONGETA TENDRA I CEBA AL FORN AMB QUINOA I POLLASTRE



INGREDIENTS

- 200 g de mongeta tendra
- 1 ceba
- 1 cullerada sopera de mostassa
- 200 g de quinoa
- 400 ml d'aigua
- 200 g de pit de pollastre a daus
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre negre

1 Tallem les mongetes tendres per la meitat i la ceba, a mitges llunes.

2 Posem les verdures en una safata de forn amb oli d'oliva, sal i mostassa i les coem a 180° durant 50-60 minuts, remenant de tant en tant.

3 Netegem la quinoa amb un colador.

4 En un cassó posem els 400 ml d'aigua i la quinoa i la coem a foc baix i tapat fins que s'evapori tota l'aigua (uns 15-17 minuts).

5 Salpebrem el pollastre i el saltem en una paella amb una mica d'oli d'oliva.

6 Barregem les verdures amb la quinoa i el pollastre i ho escalfem tot junt.



PASTA AMB CARXOFES



4



50'



fàcil

INGREDIENTS

- 200 g de pasta al gust
- 4 carxofes
- 100 g de farina d'arròs
- 2 cebes
- 60 g de pernil salat
- Safrà
- 4 cullerades soperes de
- parmesà en pols
- Sal
- Pebre negre
- Oli d'oliva

1 Netegem les carxofes i les tallem a làmines.

2 Enfarinem les carxofes i les fregim en oli ben calent. Les deixem escórrer sobre paper de cuina.

3 Tallem el pernil a tires i la ceba, a mitges llunes.

4 En una paella posem una mica d'oli d'oliva i coem la ceba durant 5-7 minuts. Salpebrem lleugerament.

5 Afegim una mica de safrà i 1 got d'aigua calenta i ho deixem coure fins que s'hagi evaporat tota l'aigua.

6 Hi afegim el pernil salat tallat a tires i ho coem tot junt durant uns minuts.

7 Bullim la pasta, la coem i l'afegim a la paella de la ceba.

8 Fora del foc afegim el parmesà, ho remenem bé i ho servim amb les carxofes per sobre.



RISOTTO VEGÀ DE BOLETS

 4  45'  mig

INGREDIENTS

- 300 g d'arròs
- 600 ml de brou de verdures
- 2 cebes
- 150 g de bolets de
- temporada al gust
- 1 cullerada sopera de llevat
- nutricional
- 1 rajolí de vi blanc
- Oli d'oliva
- Sal

1 Tallem les cebes a daus petits i les sofregim amb oli d'oliva i una mica de sal durant 15 minuts.

2 Hi afegim un rajolí de vi blanc a la ceba i deixem evaporar l'alcohol.

3 Hi afegim els bolets nets i a trossets petits i ho coem tot junt durant 10 minuts.

4 Hi afegim l'arròs i ho cuinem tot junt durant un parell de minuts.

5 Anem afegint-hi brou vegetal calent i ho anem barrejant amb moviments circulars i suaus tota l'estona per tal que quedi un arròs cremós. Coem l'arròs fins que el gra quedi cuit (uns 15-16 minuts aproximadament).

6 Un cop l'arròs estigui al punt, el retirem del foc, hi afegim el llevat nutricional i ho remenem.

7 Deixem reposar el risotto un parell de minuts i ja el podem servir.



SALTAT DE PASTANAGA I COL AMB CIGRONS



4



45'



fàcil

INGREDIENTS

- ½ col
- 4 pastanagues
- 400 g de cigrons cuits
- 1 cullerada de postres de curri
- Sal
- Oli d'oliva

1 Tallem la col a tires fines i les pastanagues a rodanxes.

2 En un wok posem un rajolí d'oli d'oliva i saltem les verdures durant 5 minuts.

3 Hi afegim una mica d'aigua i la deixem coure fins que s'evapori.

4 Hi afegim els cigrons, el curri en pols i ho salem al gust. Ho saltem tot junt durant uns minuts i ho servim.



TÀRTAR DE SALMÓ AMB MADUIXES



4



25'



fàcil

INGREDIENTS

- 1 llom de salmó (prèviament congelat)
- 40 g de salmó fumat
- 2 maduixes
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva
- 1 cullerada sopera de mostassa a l'antiga
- ½ cullerada de postres de mel
- 1 llima
- Sal

1 Descongelem el llom de salmó i el tallem a daus.

2 Tallem el salmó fumat a trossets petitons i les maduixes, a daus petits.

3 En un bol barregem els daus de salmó (el fumat i el prèviament congelat) i les maduixes juntament amb l'oli d'oliva, la mostassa, la mel i una mica de sal.

4 Ho emplatem amb l'ajuda d'un motlle en forma de cercol i ho decorem amb una mica de ratlladura de llima per sobre.



BROQUETA DE SÍNDRIA I FETA



4



15



fàcil

INGREDIENTS

- ¼ de síndria
- 100 g de formatge feta
- 8 olives negres
- Oli d'oliva
- Menta
- Sal
- Pebre blanc

1 Tallem la síndria a daus de 2 cm x 2 cm i la coem a la planxa per tots els cantons. La deixem refredar.

2 Amb l'ajuda d'una batedora triturem les olives negres amb 50 ml d'oli d'oliva, fins que quedi una pasta.

3 Piquem la menta a trossets molt petits.

4 Amb l'ajuda d'un pal llarg muntem unes broquetes alternant trossets de síndria i de formatge feta. Les salem i afegim una mica de pebre blanc per sobre.

5 Finalment distribuïm unes gotes de l'oli d'olives negres i les decorem amb la menta fresca picada.



GALETES DE CIVADA



INGREDIENTS

- 150 g de farina de civada
- 2 ous
- 10 dàtils
- ½ cullerada de postres de llevat en pols
- 1 cullerada sopera de canyella en pols
- 40 g de farina d'arròs

1 Hidratem els dàtils amb aigua durant 1 hora. Els colem i els triturem.

2 Triturem la farina de civada amb els ous, els dàtils, el llevat i la canyella.

3 Deixem reposar la massa 1 hora a la nevera.

4 Estirem la massa amb ajuda d'un rodets de cuina sobre una superfície lleugerament enfarinada amb farina d'arròs.

5 Donem forma a les galetes amb un tallador que ens agradi.

6 Cobrim una safata de forn amb una làmina de paper de forn.

7 Coem les galetes al forn a 180 °C durant 15-17 minuts (o fins que estiguin daurades).

8 Les deixem refredar i les servim.



GELAT DE IOGURT EXPRES



INGREDIENTS

- 4 iogurts naturals
- 4 cullerades soperes de mermelada al gust

1 En un bol barregem els iogurts amb la mermelada al gust.

2 Ho posem en una glaçonera i ho congelem durant un mínim de 24 hores.

3 Amb l'ajuda d'un robot de cuina potent ho triturem i ho servim immediatament.



PASTÍS DE POMA INVISIBLE



7



55'



mig

INGREDIENTS

- 5 pomes golden
- 2 ous grans (3 de petits)
- 50 g de sucre morè
- 20 g de mantega + 10 g de mantega per al motlle
- 100 ml de beguda de civada
- 70 g de farina
- 1 cullerada de postres de llevat
- Sal



1 Preescalfem el forn a 180°C.

2 Posem una fina capa de mantega en un motlle d'uns 20 cm de diàmetre i, seguidament, el folrem amb paper vegetal.

3 En un bol posem els ous juntament amb el sucre i els batem molt bé fins a triplicar-ne el volum.

4 Desfem els 20 grams de mantega a foc suau.

5 Barregem la mantega amb la beguda de civada i, seguidament, hi incorporem la mescla dels ous.

6 Hi afegim la farina, el llevat i la sal amb l'ajuda d'un colador. Ho barregem tot molt bé.

7 Pelem les pomes i amb l'ajuda d'una mandolina les tallem a làmines molt fines.

8 Barregem les làmines de poma i el contingut del bol de la farina amb cura.

9 Posem el contingut al motlle i el fornem durant 30-35 minuts.

10 Un cop el pastís estigui fred, el desemmotllem amb cura i el servim.

PANELLETS SENSE SUCRE



4



75'



fàcil

INGREDIENTS

- 1 moniato
- 40 g d'ametlla molta
- 1 taronja
- 1 llima
- 50 g de coco ratllat / 50 g de cacau / 50 g d'ametlla a daus

1 Coem els moniatos al forn a 200 °C durant 40-50 minuts (fins que estiguin tous).

2 Pelem els moniatos i els aixafem amb l'ajuda d'una forquilla.

3 Aixafem la carn de moniato amb l'ajuda d'una forquilla o d'un robot de cuina.

4 Barregem la carn de moniato amb l'ametlla molta, una mica de ratlladura de taronja i de llima.

5 Fem boletes petites i les arrebossem amb coco ratllat, cacau o daus d'ametlla. Les servim.



PASTÍS DE PLÀTAN



8



20'



fàcil

INGREDIENTS

- 4 plàtans
- 80 g de farina de civada
- 1 cullerada de postres de llevat en pols
- 50 ml d'oli d'oliva
- 1 ou
- 60 g de flocs de civada
- Sal

1 Amb l'ajuda d'una batedora triturem 3 plàtans, juntament amb la farina de civada, el llevat en pols, l'oli d'oliva, l'ou i un pessic de sal.

2 Hi afegim 40 g de flocs de civada i ho remenem bé (reservem 20 g de flocs de civada).

3 Posem tot el contingut en un motlle tipus plum-cake.

4 Posem els 20 g de flocs de civada restants a sobre del pastís i el plàtan restant obert per la meitat a sobre.

5 Ho coem al forn a 180 °C durant 40-45 minuts.



TALLER DE GASTRONOMIA | SALUT COMUNITÀRIA - AJUNTAMENT DE SANT BOI

Continguts i fotografia: Cristina Viader i Marianao Té Cor

Disseny i maquetació: Berta Ros

Octubre, 2021

EN COL·LABORACIÓ AMB

