



# Receptari de Llegums



Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública  
de Catalunya

Receptari elaborat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya.

Fonts bibliogràfiques de les receptes:

[Els llegums](#)

[Canal salut](#)

[Amed](#)

[Gastroteca.](#)

[Fundació Alicia](#). La cuina dels llegums. 1a ed. Planeta Gastro, 2017.

Revisat i maquetat per:

Marta J. Gargallo – Universitat Ramon Llull

Andrea de la Torre – Universitat de Barcelona

Roger Barrull – Universitat de Barcelona

Barcelona, maig de 2018

# Índex

|  |          |
|--|----------|
| Els llegums .....  | 1        |
| <b>ENTRANTS I PRIMERS PLATS .....</b>  | <b>3</b> |
| Hummus (paté de cigrons) amb bastonets .....   | 4        |
| Fals paté de llenties i nous .....   | 6        |
| Amanida tèbia de mongetes de La Granja .....   | 8        |
| Pèsols a l'all cremat .....  | 10       |
| Sopa de llenties .....   | 12       |
| Crema de llenties vermelles .....  | 14       |
| Cassoleta de cigrons amb curri .....   | 16       |
| Gratinat de mongetes vermelles .....   | 18       |
| Cigrons amb curri i carbassa .....   | 20       |
| Sopa de llenties amb mostassa .....  | 22       |
| Amanida de cigrons i tzatziki .....  | 24       |
| Amanida de llenties amb salsa de llimona .....   | 26       |
| Lasanya de llenties i arròs integral .....   | 28       |
| Llenties amb arròs i bolets .....  | 30       |
| Arròs amb fesols* i naps .....   | 32       |
| Cigrons a la catalana .....  | 34       |
| Gaspatxo de cigrons .....  | 36       |
| Amanida tèbia de cigronet de l'Alta Anoia amb panses, pinyons i<br>vinagre de nous ..... | 38       |

|  |    |
|--|----|
| Amanida de faves i pernil amb menta .....  | 40 |
| Crema de mongetes i carbassa .....   | 42 |
| SEGONS PLATS .....   | 44 |
| Faves ofegades amb calamars .....  | 46 |
| Cigrons amb bacallà i espinacs.....  | 48 |
| Empedrat de mongetes amb tonyina .....   | 50 |
| Gratinat de mongetes vermelles .....   | 52 |
| Mongetes del ganxet amb sípia .....  | 54 |
| Bunyols de cigrons amb avellanes i olives.....                                       | 56 |
| Pastís de peix i pèsols.....   | 58 |
| Truita de farina de cigró, pastanaga i porro .....                                   | 60 |
| Ous al plat amb pèsols .....   | 62 |
| Costelles de xai rostides amb amanida tèbia de mongetes i carxofa<br>amb romaní..... | 64 |
| Falàfel (mandonguilles de cigrons) .....   | 68 |
| Mongetes amb xampinyons .....  | 70 |
| Hamburguesa de mongetes vermelles.....   | 72 |

# Els llegums

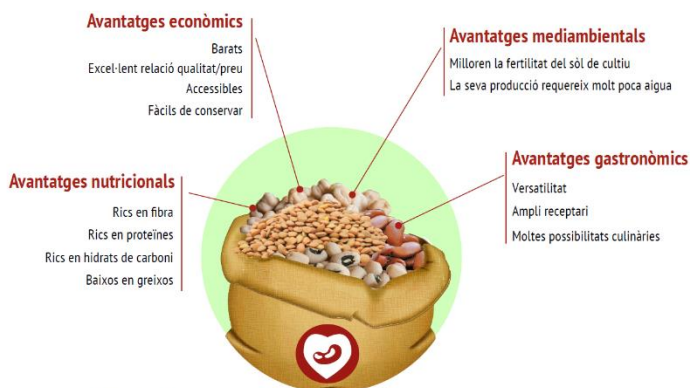
Els cigrons, les llenties, les mongetes seques o fesols, els pèsols, les faves i la soja són llegums, és a dir, que són les llavors netes i sanes de les plantes de la família de les lleguminoses.

Es tracta d'un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional, així com des de la vessant gastronòmica, i molt accessible econòmicament. A més, els llegums es poden adquirir amb formats diversos: secs, frescos, cuits, en conserva, congelats i en forma de derivats (farines, begudes, fermentats, etc.).

Els llegums destaquen tant pels nutrients beneficiosos que contenen (fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni) com pel fet que no aporten aquells nutrients que es recomana limitar (sal, greixos saturats i sucres).

Cal remarcar especialment que són rics en proteïnes, i per això són substituïts ideals de la carn, de la qual se'n fa un consum excessiu al nostre entorn.

L'increment del consum de llegums i la reducció del consum d'aliments d'origen animal pot representar un estalvi important en el pressupost destinat a l'alimentació. Els llegums, a més de ser aliments molt complets nutricionalment, també són molt econòmics i tenen una petjada ecològica poc important.





# ENTRANTS I PRIMERS PLATS

## Hummus (paté de cigrons) amb bastonets

### Ingredients per a 4 persones

---

- 400 g de cigrons cuits (150 g en cru)
  - 2 alls
  - 3 cullerades soperes de tahina (pasta de sèsam)
  - 4 cullerades soperes de suc de llimona
  - 3 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
  - Sal iodada
  - Pebre
  - Comí (al gust)
  - Bastonets de pa
- 

### Preparació

1. Passeu els cigrons per la batidora fins obtenir una pasta homogènia.
2. Afegiu-hi la tahina, els alls pelats i picats, el suc de llimona, el comí i l'oli d'oliva.
3. Salpebreu-ho al gust.
4. Barregeu-ho entre 3 i 5 minuts, fins que tingui una consistència suau.
5. Presenteu l'hummus amb els bastonets de pa.



## **Comentari**

Us presentem un plat divertit i festiu que cada cop està més de moda. Es tracta d'un plat d'origen àrab, molt nutritiu i mediterrani.

Se'n poden fer diferents variacions, depenent de si sou més de gustos picants o dolços, i també de diferents colors, per tal que els més petits experimentin i en gaudeixin.

La base del plat són els cigrons, rics en hidrats de carboni, proteïnes i fibra.

Se serveix amb bastonets de verdures o de pa; per tant, pot ser un aperitiu ideal. També es pot fer servir com a paté, per posar-lo en entrepans o torrades, com a alternativa als embotits.

És una recepta molt fàcil i ràpida de preparar.

Adaptat de: [vegetarianismo.net](http://vegetarianismo.net)

## Fals paté de lleties i nous

### Ingredients per a 4 persones

---

- 400 g de lleties cuites (150 g en cru)80 g de nous pelades
  - 2 alls
  - 2 llimones
  - 4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
  - 1 culleradeta de cafè de comí en pols
  - Sal iodada
  - Pebre
- 

### Preparació

1. Peleu i piqueu els alls.
2. Tritureu les lleties amb les nous, els alls, el suc de les llimones, l'oli, el comí, sal i pebre.
3. Podeu afegir-hi una mica d'aigua per millorar-ne la consistència i més suc de llimona, si cal.

## Comentari

Les lleties són un aliment amb gran quantitat de nutrients, i això fa que tinguin una alta densitat energètica. Tenen un elevat contingut en fibra, proteïnes, fòsfor i ferro. La llimona és font de vitamina C, molt bona per augmentar l'absorció del ferro, abundant a les lleties; a més, és un bon conservant. La nou conté àcids grassos poliinsaturats (omega 3), protectors del sistema cardiovascular.

Aquesta preparació, a més ser molt saborosa, resulta una alternativa ideal per als patés o embotits a l'hora de preparar els entrepans. També es pot servir com a aperitiu en forma de canapè acompanyat d'amanida.



## Amanida tèbia de mongetes

### Ingredients per a 4 persones

- 800 g de mongetes cuites (300 g en cru)
- 2 pebrots vermells
- 1 ceba de Figueres
- 1 bulb de fonoll
- 1 llimona
- 1 manat petit de julivert
- 2 alls
- 1 branca de romaní, si pot ser fresc
- 1 fulla de llorer
- 6 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- 1 cullerada sopera de vinagre de vi negre
- Sal iodada
- Pebre

### Preparació

1. Netegeu els pebrots i unteu-los amb oli.
2. Poseu-los a coure al forn amb el grill encès i tan a prop com sigui possible, perquè se socarrimin les pells sense que s'estovi l'interior.
3. Una vegada socarrimats, poseu-los una estona en un recipient tapats.
4. Quan s'hagin refredat, peleu-los, retireu-ne les llavors i talleu-los a trossos.
5. Prepareu l'amaniment barrejant en una tassa la sal, el pebre i 4 cullerades d'oli.
6. En una cassola, poseu a coure la ceba pelada i picada fina, juntament amb dues cullerades soperes d'oli durant 3 o 4 minuts.
7. Afegiu-hi els alls pelats i picats, el fonoll tallat a daus petits, el romaní i el llorer; sofregiu-ho uns 5 minuts, remenant de tant en tant.
8. Afegiu-hi les mongetes i deixeu-ho coure uns 2 minuts més.
9. Seguidament, traieu-ho del foc i deixeu-ho refredar uns minuts.
10. En un bol, barregeu les mongetes, els pebrots, la pela de la llimona ratllada, el julivert net i picat i l'amaniment.

11. Rectifiqueu de sal i pebre i serviu-ho tebi.

### **Comentari**

Les mongetes són llegums molt utilitzats a la cuina catalana. Aporten grans quantitats d'hidrats de carboni i proteïnes d'origen vegetal, la qual cosa fa que sigui un aliment molt complet.

En aquesta recepta es fan servir ingredients que es poden trobar a qualsevol casa; per tant, contribueix al mercat de proximitat i permet fer un àpat ben mediterrani.

Si voleu que sigui un plat únic, podríeu afegir-hi unes sardines o tonyina de llauna, un ou dur o fins i tot formatge fresc.

En coure els pebrots vermells, podeu aprofitar l'escalfor del forn per coure-hi uns moniatos o unes patates (que es poden utilitzar com a guarnició en un altre àpat) o bé per torrar-hi unes ametlles, per exemple; d'aquesta manera economitzeu energia.

## Pèsols a l'all cremat

### Ingredients per a 4 persones

- 800 g de pèsols desgranats
- 6-8 alls
- 4-6 tomàquets
- 1 copeta de vi blanc dolç
- Un grapatet d'avellanes torrades
- Una llesca de pa del dia anterior
- Julivert
- Oli d'oliva verge extra
- Sal iodada
- Pebre

### Preparació

1. Talleu i ratlleu els tomàquets.
2. En una cassola amb oli fregiu els alls fins que estiguin daurats. Escorreu-los i reserveu-los.
3. Aproveiteu per fregir-hi el pa per fer la picada.
4. A la mateixa cassola (si cal, afegiu-hi una mica més d'oli), feu un sofregit amb el tomàquet. Saleu-ho.
5. Afegiu-hi el vi i deixeu-ho reduir tot plegat.
6. Un cop el tomàquet està ben confitat, afegiu-hi els pèsols i remeneu-ho tot plegat.
7. Poseu-hi mig gotet d'aigua, tapeu-ho i deixeu-ho coure lentament fins que els pèsols estiguin fets.
8. Mentrestant, feu una picada amb el pa i els alls fregits, el julivert, les avellanes i un polsim de sal; afegiu-la a la cassola just abans que acabi la cocció dels pèsols.
9. Rectifiqueu-ho de sal i pebre.
10. Ha de quedar un guisat una mica sucós.

## **Comentari**

És un plat de gust fort, per als més atrevits.

Els pèsols, contràriament al que creu molta gent, també són llegums i, per tant, aporten una gran quantitat de proteïnes d'origen vegetal i hidrats de carboni.

En aquesta recepta també hi ha fruita seca, que té un alt contingut de greixos poliinsaturats, bons per al sistema cardiovascular.

És un primer plat amb personalitat pròpia i es recomana acompanyar-lo d'un segon suau, com ara un peix al forn o bullit amb verdures.

Font: Fundació Àlicia

## Sopa de Llenties

### Ingredients per a 4 persones

- 200 g de Llenties crues
- 1 porro gros
- 1 all
- 500 g de tomàquets madurs
- ½ llimona
- 1 cullerada sopera de fulles de farigola fresca
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- Sal iodada
- Pebre

### Preparació

1. Sofregiu el porro net i tallat fi i l'all pelat i picat en una cassola grossa amb l'oli, sense que agafin color.
2. Afegiu-hi les llenties, els tomàquets ratllats,  $\frac{3}{4}$  parts de farigola i el triple de volum d'aigua freda.
3. Deixeu-ho coure tot plegat durant uns 30 minuts a partir que arrenqui el bull. A mitja cocció, salpebreu-ho.
4. Un cop que les llenties siguin cuites, afegiu-hi el suc de llimona i rectifiqueu-ho de sal i pebre.
5. Serviu-ho amb la resta de farigola espolsada pel damunt.



## **Comentari**

És un plat ideal per a èpoques fredes, tot i que la presència de la llimona i de la farigola li confereix un toc refrescant i mediterrani.

Es tracta d'un plat amb pocs greixos, ric en hidrats de carboni i proteïnes, principals nutrients de les lleties, juntament amb la fibra i els minerals, com ara el ferro; per millorar l'absorció del ferro, escolliu una taronja de postres, per exemple.

## Crema de lleties vermelles

### Ingredients per a 4 persones

- 150 g de lleties vermelles pelades crues
- 1 ceba
- 1 porro
- 3 pastanagues
- 10-12 branques de coriandre fresc
- 2 alls
- 1,5 litres de brou vegetal o aigua
- 4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- Sal iodada
- Pebre

### Preparació

1. Comenceu a sofregir les lleties, la ceba pelada i tallada fina i les pastanagues pelades i tallades a rodanxes amb l'oli a l'olla on fareu la sopa.
2. Quan la ceba comenci a agafar color, afegiu-hi el porro net i tallat a rodanxes, les fulles de coriandre (reserveu-ne unes quantes per decorar), i deixeu-ho coure uns 5 minuts.
3. Afegiu-hi la meitat del brou, salpebreu i deixeu-ho coure uns 15 minuts.
4. Passat aquest temps, tritureu-ho.
5. Afegiu-hi la resta de brou i deixeu-ho coure uns 20 minuts més, fins que les lleties siguin cuites.
6. Serviu la crema en bols, decorada amb coriandre picat.

## Comentari

Us presentem un plat fet a base de lleties, que són una gran font d'hidrats de carboni i proteïnes; a més, cal destacar-ne el contingut de ferro i fòsfor.

Aquesta crema es posa molt bé en un dia fred d'hivern, i és una manera de menjar llegums amb un toc més exòtic que un plat de lleties clàssiques.

Si us agrada el picant, podeu posar un bitxo al sofregit, que heu de retirar abans de triturar.

Es recomana acompanyar la crema d'un segon plat lleuger, com ara peix o truita a la francesa, amb una guarnició d'amanida o verdura. Una bona opció de postres pot ser una peça de fruita àcida, com ara taronja, mandarina, kiwi, etc.



## Cassoleta de cigrons amb curri

### Ingredients per a 4 persones

- 700 g de cigrons cuits (300 g en cru) 2 patates mitjanes
- 5-6 tronxos d'api
- 1 ceba
- ¼ litre de brou vegetal
- 60 g d'olives negres d'Aragó
- 4 branques de julivert
- 1 cullerada sopera de curri
- 3 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- Sal iodada

### Preparació

1. Sofregiu la ceba, pelada i tallada fina, en una cassola amb oli, fins que s'estovi.
2. Afegiu-hi l'api net i tallat fi, les patates tallades a daus, el curri i sal.
3. Deixeu-ho coure uns 5 minuts.
4. Afegiu-hi els cigrons, el brou i les olives.
5. Deixeu-ho coure uns 5-8 minuts més.
6. Serviu-ho en cassoletes individuals, decorat amb el julivert picat.

## **Comentari**

El curri, juntament amb les olives negres d'Aragó, dona un gust potent als cigrons, de manera que no caldria afegir-hi sal per fer el plat més saborós.

Els cigrons d'aquest plat aporten proteïnes i fibra a l'àpat, la qual cosa fa que sigui una alternativa a altres aliments d'origen animal, que no aporten fibra.

El podeu servir també com a segon plat, amb uns triangles de pa de pagès torrat, per exemple. Si l'acompanyeu d'una amanida de primer i de fruita fresca de postres, pot resultar un menú ben complet i equilibrat.

## Gratinat de mongetes vermelles

### Ingredients per a 4 persones

- 700 g de mongetes vermelles cuites (300 g en cru)
- 1 pebrot vermell
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot groc
- 1 ceba
- 500 g de tomàquets madurs
- 50 g d'olives verdes i negres
- 1 cullerada sopera d'orenga
- 3 alls
- ½ got de pa ratllat
- 5 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- Sal iodada
- Pebre negre

### Preparació

1. Netegeu els pebrots i tal·leu-los a daus petits.
2. Poseu 2 cullerades soperes d'oli en una cassola i sofregiu-hi la ceba pelada i picada petita fins que sigui tova.
3. Afegiu-hi els pebrots i sofregiu-ho remenant durant uns 2 minuts.
4. Afegiu-hi els tomàquets ratllats, sal i pebre. Deixeu-ho coure uns 15 minuts.
5. Feu una picada amb els alls, l'orenga, sal i pebre; afegiu-hi l'oli restant i el pa ratllat.
6. Tireu les mongetes i les olives a la cassola i barregeu-ho bé.
7. Aboqueu-ho tot en una cassola de fang, o en un altre recipient apte per anar al forn, i espolseu-hi la picada per sobre.
8. Gratineu al forn, escalfat prèviament, fins que quedi daurat.

## Comentari

Atesa la composició que té, aquest plat pot formar part de la dieta de qualsevol persona, fins i tot de les que segueixen una dieta d'aprimament o de control de greixos. En aquests casos es pot reduir la quantitat d'olives i d'oli que s'incorpora al plat.

Una altra versió del plat podria ser servir les mongetes sense gratinar, com a guisat: afegiu aigua o brou vegetal en el pas número 7 i deixeu-ho bullir 10 minuts; uns minuts abans d'acabar la cocció, afegiu-hi la picada d'all i orenga.

Pot anar acompanyat d'unes rostes de pa.



## Cigrons amb curri i carbassa

### Ingredients per a 4 persones

- 800 g de cigrons cuits (300 g en cru)1 ceba
- ½ litre de tomàquet triturat
- 500 g de carbassa
- 8 branques de coriandre
- 1 cullerada sopera de curri
- 3 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- Sal iodada

### Preparació

1. Sofregiu la ceba, pelada i tallada fina, en una cassola amb oli, fins que estigui estovada.
2. Afegiu-hi el curri i la sal i deixeu-ho coure 1 minut.
3. Afegiu-hi el tomàquet i deixeu-ho coure uns 5 minuts.
4. Afegiu-hi la carbassa tallada a daus petits i deixeu-ho coure uns 8-10 minuts.
5. Afegiu-hi els cigrons i deixeu-ho coure tot plegat uns 5-8 minuts més.
6. Serviu-ho decorat amb el coriandre net i picat.
7. Si voleu que el plat sigui més sucós, afegiu-hi aigua o brou vegetal.



## **Comentari**

Aquesta recepta constitueix un estofat de llegums amb verdures amb un toc exòtic, per la presència de curri i de coriandre.

És un plat energètic (pels hidrats de carboni), proteic i especialment ric en fibra, minerals i vitamines, que proporcionen els cigrons, la carbassa, la ceba i el tomàquet. El fet d'incorporar espècies com el curri i el coriandre, potencia el sabor de la preparació i per tant es pot reduir força l'addició de sal.

## Sopa de lleties amb mostassa

### Ingredients per a 4 persones

- 225 g de lleties pardines crues
- 1 porro
- 1 pastanaga
- 1 ceba
- 2 cullerades soperes de mostassa de Dijon
- 1 litre de brou vegetal
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva verge extra
- 1 fulla de llorer
- Sal iodada
- Pebre negre

### Preparació

1. Sofregiu la ceba pelada i tallada fina en una cassola amb l'oli fins que estigui tova.
2. Afegiu-hi la pastanaga i el porro tallats fins i deixeu-ho coure uns 5 minuts.
3. Afegiu-hi la mostassa i deixeu-ho coure 1 minut més.
4. Aboqueu-hi les lleties,  $\frac{3}{4}$  de litre del brou i la fulla de llorer, i deixeu-ho coure a foc suau fins que les lleties estiguin toves. Si cal, afegiu-hi brou o aigua.
5. Rectifiqueu de sal i pebre.

## Comentari

Els llegums són aliments amb una densitat de nutrients tan completa que és interessant presentar-los de manera diferent i combinar-los amb diversitat d'aliments. Les lleties tenen un elevat contingut de fibra, proteïnes, hidrats de carboni, fòsfor, calci, magnesi i ferro.

Les hortalisses que acompanyen les lleties suavitzen el plat, el fan més digestiu i hi aporten més antioxidants.

El resultat és un plat molt nutritiu, que combina molt bé amb un segon plat més lleuger, com ara carbassons farcits amb una mica de peix, i unes postres a base de fruita fresca.



## Amanida de cigrons i tzatziki

### Ingredients per a 4 persones

- 400 g de cigrons cuits (150 g en cru)
- 1 ceba tendra
- 1 poma
- ½ cogombre
- 2 tomàquets sense pell ni llavors
- 1 culleradeta de cafè de pebre vermell picant
- 1 iogurt natural
- Oli d'oliva verge extra
- Sal iodada
- Pebre negre

### Preparació

1. Barregeu el iogurt amb un raig d'oli, sal i pebre per fer la salsa tzatziki.
2. Talleu totes les verdures i la fruita a dauets i amaniu-ho amb la salsa de iogurt.
3. Afegiu-hi els cigrons cuits i una mica de pebre vermell picant per sobre.
4. Poseu-ho a refredar a la nevera i mengeu-vos-ho al cap d'un parell d'hores.

## **Comentari**

És un plat únic molt variat, fresc i nutritiu.

La salsa de iogurt li dona un toc cremós, diferent, refrescant i mediterrani. A més, és un plat ideal per quan arriba la calor.

La podeu fer un cap de setmana d'estiu que tingueu convidats, acompanyada d'un pica-pica variat i saludable: tomàquets amb nous i pastanaga, guacamole, hummus, seitons en vinagre casolans, sardines, etc.

Una recepta senzilla i econòmica que agradarà fins i tot als més petits.

## Amanida de lleties amb salsa de llimona

### Ingredients per a 4 persones

- 400 g de lleties cuites (150 g en cru) Unes branques d'api
- 1 pit de pollastre
- 1 grapat de nous picades
- 1 cullerada sopera de maionesa
- 1 culleradeta de postres de mostassa
- ½ got de crema de llet
- ½ llimona
- Oli d'oliva verge extra
- Sal iodada
- Pebre negre

### Preparació

1. Renteu l'api, traieu-ne les fibres i talleu-lo.
2. Prepareu la salsa de llimona barrejant la maionesa, la mostassa, la crema de llet i el suc de mitja llimona. Poseu-ho a punt de sal i pebre.
3. Passeu el pit de pollastre per la planxa i talleu-lo a dauets.
4. Barregeu tots els ingredients en un bol: les lleties cuites, l'api, les nous i el pit de pollastre.
5. Afegiu-hi la salsa a poc a poc fins que quedi ben integrada.

## **Comentari**

És un plat fresc, per a les temporades de més calor.

Les lleties tenen hidrats de carboni i, juntament amb el pollastre, aporten proteïnes al plat.

La salsa de llimona li dona un toc fresc i estiuenc. Per reduir-ne l'aportació calòrica, podeu canviar la maionesa per iogurt cremós natural i fer servir mostassa en gra.

Podríeu afegir-hi una mica més de verdura per fer-ne una opció de plat únic.

## Lasanya de lleties i arròs integral

### Ingredients per a 4 persones

- 200 g de lleties crues
- 160 g d'arròs integral
- 160 g de ceba
- 80 g de pastanaga
- 40 g de porro
- 100 g de tomàquet
- 40 g de pebrot
- 8 alls
- 120 g de plaques de pasta
- 400 ml de beguda de civada
- 70 g de farina
- 10 cullerades soperes d'oli oliva verge extra
- 40 g de formatge ratllat
- Nou moscada
- Llorer
- Sal iodada

### Preparació

1. Feu un sofregit amb totes les verdures tallades ben petites.
2. Bulliu les lleties i l'arròs integral amb una fulla de llorer i sal i, una vegada cuites i escorregudes, barregeu-les amb el sofregit i reserveu-ho.
3. Bulliu les plaques de pasta amb aigua abundant i sal.
4. Munteu la lasanya amb les plaques de pasta i el farciment de lleties i blat.
5. Feu una beixamel amb la farina, l'oli, la beguda de civada, la nou moscada i sal.
6. Cobriu la lasanya amb beixamel i formatge i gratineu-la al forn.



## **Comentari**

Us presentem un plat saborós i nutritiu per si sol. Té una gran quantitat de verdures i hortalisses, que aporten els micronutrients i la fibra; les lleties li proporcionen les proteïnes (d'origen vegetal), juntament amb el formatge i la llet (d'origen animal), i les plaques de pasta ens donen els hidrats de carboni. Per arrodonir la recepta, diferents espècies hi donen gust.

Un plat únic complet perquè en gaudeixi tota la família.

Us recomanem que l'acompanyeu d'una petita amanida verda, com a guarnició o per compartir, i una peça de fruita fresca de postres.

Font: Ecomenja

## Llenties amb arròs i bolets

### Ingredients per a 4 persones

- 200 g de llenties crues
- 50 g d'arròs blanc rodó
- 1 brot d'api
- 1 pastanaga
- 1 porro
- 1 fulla de llorer
- 1 all
- 8 branques de julivert
- 50 g bolets variats
- 2 talls de pernil tallats a tires
- 4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- Sal iodada

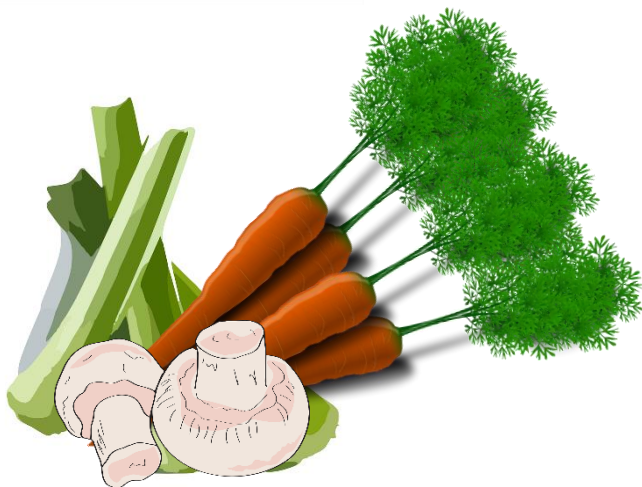
### Preparació

1. En una olla, poseu a coure les llenties, l'api, el llorer, el porro i la pastanaga (tallats en dos trossos), amb el doble o el triple de volum d'aigua.
2. Quan comenci a bullir, abaixeu la intensitat del foc perquè el bull sigui suau. Remeneu de tant en tant perquè no s'enganxin.
3. Transcorreguda una hora, separeu el porro, l'api i la pastanaga i tritureu-los.
4. Aboqueu el puré de verdures sobre les llenties, afegiu-hi l'arròs i doneu un bull suau al conjunt d'uns 15-20 minuts.
5. Mentrestant, en una paella amb una cullerada d'oli, daureu el pernil i reserveu-lo.
6. En una altra paella, salteu els bolets nets amb la resta d'oli, i afegiu-hi l'all i el julivert picats. Remeneu-ho i reserveu-ho.
7. Just acabada la cocció de les llenties amb l'arròs, afegiu-hi els bolets i la sal i remeneu-ho bé.
8. En el moment de servir-ho, decoreu cada plat amb el pernil cruixent.

## Comentari

La barreja de lleties i arròs és l'exemple més clàssic de combinació de llegums i cereals que ofereix una aportació proteica de qualitat (independentment de si s'hi utilitza pernil o no), que permet substituir la ració de carn, peix o ous del menú. La utilització de l'oli d'oliva i l'addició de les hortalisses augmenta encara més el valor nutricional del plat.

Si voleu prescindir del pernil, podeu decorar el plat amb unes fulles de julivert fregides ben cruixents.



## Arròs amb fesols\* i naps

### Ingredients per a 4 persones

- 200 g d'arròs cru
- 50 g de fesols crus
- 60 g de naps
- 1 manat de bledes
- 30 g de carbassa
- 3 grans d'all
- 5 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- 1 cullerada de cafè pebre vermell
- Sal iodada

### Preparació

1. Poseu els fesols en remull el vespre abans.
2. Bulliu els fesols amb els alls i conserveu-ne l'aigua.
3. Tritureu els fesols escorreguts i coleu la crema.
4. Escaldejau les bledes en aigua bullint (al punt de sal) i refresqueu-les en aigua amb gel.
5. Tritureu les fulles verdes de les bledes amb l'aigua de la cocció dels fesols. Conserveu les penques.
6. Coleu el líquid de bledes i mantingueu-lo a punt d'ebullició.
7. Talleu a daus els naps i la carbassa, coeu-los, després daureu-los i reserveu-ho.
8. Cuineu l'arròs amb el fons de líquid de bledes, com si es tractés d'un risotto. Ha de quedar sec i melós.
9. Emplateu posant l'arròs verd al centre i la sopa de fesols al voltant. Decoreu-ho amb les penques de les bledes i els daus de nap i carbassa.

\*Fesols o mongetes blanques

## **Comentari**

Aquesta recepta és un plat molt senzill i econòmic que, nutricionalment parlant, és molt complet i equilibrat. Les proteïnes vegetals que aporten els fesols es complementen perfectament amb les que aporta l'arròs.

Amb una amanida de guarnició, podria ser un excel·lent plat únic; o també podria tractar-se d'un segon, si es fes una amanida més abundant de primer.

Font: Cuinatur

## Cigrons a la catalana

Ingredients per a 4 persones:

- 800 g de cigrons cuits (300 g en cru)1 ceba trinxada
- 2 tomàquets madurs
- 2 ous durs
- 1 got de vi ranci
- Brou de bullir els cigrons
- Un grapedet d'ametlles
- 1 galeta
- 1 all
- Julivert

### Preparació

1. Feu un sofregit amb la ceba i el tomàquet en una cassola.
2. Quan estigui confitat, poseu-hi el vi ranci i deixeu-lo reduir.
3. Feu una picada amb les ametlles, la galeta, l'all i el julivert.
4. Afegiu els cigrons al sofregit, amb una mica del brou de bullir-los, de manera que els cobreixi lleugerament.
5. Afegiu-hi la picada, deixatada amb una mica d'aigua.
6. Al final, tireu-hi els ous durs partits.

## **Comentari**

Els cigrons són un llegum molt típic de la cuina catalana. Ens aporten proteïnes d'origen vegetal i una porció de greix més elevada que la dels altres llegums. També proporcionen, juntament amb les hortalisses, una bona quantitat de fibra, que té un efecte saciant i ajuda a millorar el transit intestinal. A més, l'ou hi aporta proteïnes d'origen animal i les ametlles, calci i greixos poliinsaturats, que complementen el plat.

S'hi pot afegir bacallà, prèviament saltat a la paella, o panses, prèviament remullades.

Un plat molt fresc per a l'estiu i un bon candidat per a un menjar de carmanyola, com a plat únic, afegint-hi una mica més d'ou (un per persona) o una mica de bacallà esqueixat.

Font: Corpus Culinari Català

## Gaspatxo de cigrons

### Ingredients per a 4-6 persones

- 3 tasses (uns 600 g) de cigrons cuits (250 g en cru)<sup>1</sup>
- cogombre gros
- 1 tomàquet madur mitjà
- 1 all
- 1 llimona
- 4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- Sal iodada
- Aigua freda

### Preparació

1. Netegeu i peleu el cogombre. Talleu-lo a daus, saleu-lo i deixeu que degoti dins d'un colador durant uns 10 minuts.
2. Netegeu i peleu el tomàquet.
3. Peleu i piqueu l'all.
4. En un recipient fondo, tritureu els cigrons amb el cogombre, el tomàquet, l'all, la sal, el suc de la llimona i un got d'aigua freda.
5. Afegiu-hi l'oli i l'aigua freda fins que obtingueu la consistència adequada.



## **Comentari**

Els cigrons i les verdures aporten fibra, vitamines i minerals. Si combineu el llegum amb una torrada de pa, un flamet d'arròs o pasta integral, obtindreu un plat amb un bon perfil proteic. La sal iodada hi aporta un valor nutricional extra.

És una bona opció, tant per dinar com per sopar. En un dia calorós, es pot servir dins d'una gerra o una sopera amb alguns glaçons per mantenir-ne la fredor. També s'hi poden afegir uns daus de pa integral torrat per donar-li un toc cruixent.

## Amanida tèbia de cigronet de l'Alta Anoia amb panses, pinyons i vinagre de nous

### Ingredients

- 75 g de cigronets crus de l'Alta Anoia (200 g en cuit)
- 100 g d'enciam
- 20 g de pastanaga
- 15 g de panses
- 15 g de pinyons
- 10 g de nous
- 20 g d'oli d'oliva verge extra
- 5 g de vinagre de vi
- 2 alls
- 2-3 fulles de llorer
- Sucre morè
- Sal iodada
- Pebre

### Preparació

1. Poseu en remull en aigua tèbia els cigronets durant 8-10 hores, aproximadament.
2. Escalfeu aigua en una olla i quan estigui calenta tireu-hi els cigronets i bulliu-los durant 2-3 hores amb les fulles de llorer; atureu la cocció quan estiguin tendres.
3. Netegeu les fulles d'enciam i trossegeu-les.
4. Peleu la pastanaga, netegeu-la i piqueu-la ben fina.
5. Saltegeu els cigronets freds amb oli d'oliva, un all, les panses i els pinyons.
6. Per fer la vinagreta de nous, poseu l'oli d'oliva, el vinagre, la sal, el pebre, el sucre morè, les nous i l'all en el vas de la batidora i bateu-ho fins aconseguir una textura fina.
7. A l'hora de servir, poseu a la base del plat l'enciam i la pastanaga i, per sobre, el saltat tebi de cigronets. Amaniu-ho amb la vinagreta de nous.

## Comentari

En aquest plat l'estrella és el cigró, font d'hidrats de carboni. També conté més lípids que els altres llegums i, per això, el seu valor calòric és superior. Les panses i els pinyons que conté el plat són aliments que estan molt arrelats a la cultura del Mediterrani i aporten antioxidants a la recepta.

Preparar els cigrons en forma d'amanida és una bona forma de complir amb la recomanació d'ingerir tres o quatre cops a la setmana algun aliment del grup dels llegums, rics en nutrients beneficiosos per a la salut.



## Amanida de faves i pernil amb menta

### Ingredients per a 4 persones

- 600 g de faves tendres petites crues
- Fulles de menta
- Unes llesques de pernil
- Enciam
- Vinagreta
- 3 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- 1 culleres soperes de vinagre
- Sal iodada

### Preparació

1. Feu bullir les faves amb unes fulles de menta, escorreu-les i refredeu-les en un bol amb aigua freda. Guardeu-ne unes quantes per a la vinagreta.
2. Talleu unes fulles d'enciam i el pernil a la juliana.
3. Per fer la vinagreta, piqueu unes fulles de menta al morter i afegiu-hi l'oli, el vinagre i un pessic de sal.
4. Barregeu les faves, l'enciam i el pernil i amaniu-ho tot amb la vinagreta.

## **Comentari**

Aquest plat és un primer molt equilibrat i variat que ens aporta proteïnes i hidrats de carboni. El pernil hi dona un toc greixós i gustós.

No faria falta posar-hi més sal ja que el mateix pernil en té.

La menta li aporta un toc fresc molt estiuenc.

S'hi pot afegir ceba tendra i tomàquets tallats a daus.

Pot ser un plat únic amb unes postres a base de fruita fresca per acabar de complementar.

Font: Corpus Culinari Català

## Crema de mongetes i carbassa

### Ingredients per a 4 persones

- 400 g de mongetes blanques cuites (150 g en cru)
- 500 g de carbassa
- 1 ceba
- 2 alls
- brou vegetal o aigua
- 1 branca de romaní
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre

### Preparació

1. Peleu la carbassa i talleu-la a daus.
2. Sofregiu la ceba tallada fina i els alls pelats i sencers en una olla amb l'oli calent, fins que comencin a agafar color.
3. Afegiu la carbassa, sal i pebre a l'olla i deixeu-ho coure uns minuts més.
4. Afegiu-hi el brou fins cobrir-ho tot. Tapeu i deixeu-ho coure uns 10-15 minuts.
5. Aboqueu-hi les mongetes i el romaní picat i deixeu-ho coure uns minuts més.
6. Tritureu-ho, procurant que quedi una crema ben fina.

## **Comentari**

Aquet plat és una bona opció tant per a l'hivern com per a l'estiu, ja que la crema es pot servir calenta o freda.

Pot tractar-se d'un segon plat si prepareu una amanida variada de primer ja que les mongetes aporten gran part dels nutrients necessaris per a un àpat.

La carbassa dona un toc dolç i acolorit al plat, i el romaní el completa amb un gust especial i divertit, que pot encantar als més petits.

# SEGONS PLATS

RECEPTARI DE LLEGUMS





## Faves ofegades amb calamars

### Ingredients per a 4 persones

- 1 kg de faves desgranades
- 4 calamars mitjans
- 4 cebes tendres
- ½ manat d'alls tendres
- ½ manat de menta fresca
- 1 o 2 fulles de llorer
- Una branqueta o un polsim de julivert
- 1 copeta d'anís o de vi dolç
- Sal iodada
- Oli d'oliva verge extra
- 1 got d'aigua (just per cobrir les faves)

### Preparació

1. Netegeu i trossegeu els calamars.
2. Peleu i trinxeu les cebes i els alls tendres.
3. En una cassola, amb un raig d'oli, ofegueu lentament la verdura.
4. Afegiu-hi els calamars, saleu-los i deixeu-los coure a poc a poc.
5. Afegiu-hi les herbes aromàtiques (gardeu unes fulles de menta per al final) i les faves.
6. Remeneu i afegiu-hi el licor.
7. Afegiu-hi una mica d'aigua. Tapeu la cassola (si por ser, amb un paper parafinat per sota la tapadora) i deixeu-ho coure uns 10-15 minuts.
8. Servi-ho amb la menta per sobre.

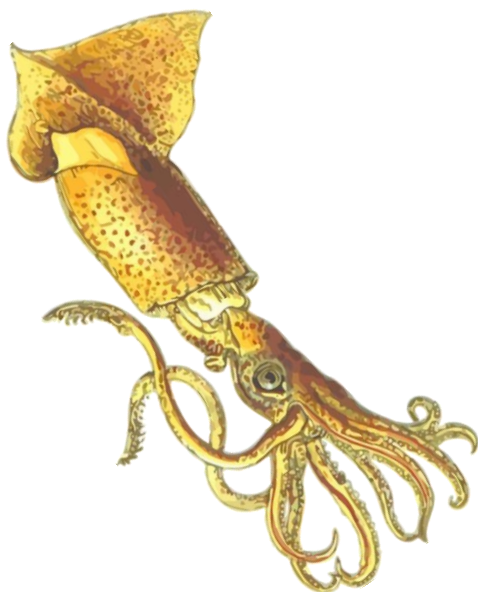
## Comentari

Les faves són uns llegums de conreu mil·lenari als països de la Mediterrània. Aquesta recepta és un plat únic ideal durant els mesos de febrer a abril (encara que es pot fer durant tot l'any amb faves i calamars congelats).

Aquest llegum ens ofereix una bona proporció d'hidrats de carboni i proteïnes i, juntament amb les verdures, la recepta ens aporta gran varietat de minerals.

És una preparació que pràcticament no requereix afegir-hi sal, ja que per ella mateixa resulta molt saborosa.

És un plat que no aporta gaires greixos d'origen animal i a més també és molt ric en fibra.



## Cigrons amb bacallà i espinacs

### Ingredients per a 4 persones

- 300 g de cigrons cuits (reserveu l'aigua de cocció)
- 4 talls de bacallà dessalat
- 1 kg d'espinacs
- ½ pebrot vermell
- 2 tomàquets
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Aigua
- Brou de coure els cigrons

### Preparació

1. Bulliu els espinacs amb poca aigua i sal.
2. En una cassola feu un sofregit amb els alls, el pebrot i els tomàquets.
3. Afegiu-hi els cigrons i el bacallà.
4. Sacsegeu la cassola i afegiu-hi una mica del brou de coure els cigrons.
5. Deixeu que arrenqui el bull i en l'últim moment afegiu-hi els espinacs. Els espinacs s'hi poden afegir crus i deixar que s'acabin de coure dins de la cassola amb els cigrons i el bacallà.

## **Comentari**

El plat que us presentem es una bona opció de plat únic si l'acompanyeu d'una patata al forn de guarnició, juntament amb una petita amanida.

Es tracta d'un plat complet i ric en proteïnes gràcies al bacallà i als cigrons. També s'hi poden afegir uns ous durs.

El llegum present en aquest plat i els espinacs li aporten fibra i minerals.

Font: Corpus Culinari Català

## Empedrat de mongetes amb tonyina

### Ingredients per a 4 persones

- 600 g de mongetes cuites (reserveu l'aigua de la cocció)
- 8 tomàquets de pera
- 150 g de tonyina de llauna al natural
- 8 cebes tendres
- 6 ous de guatlla
- olivada
- Porradell
- Oli d'oliva verge extra
- Vinagre
- Sal
- Pebre negre

### Preparació

1. Tritureu la meitat de les mongetes amb aigua fins que quedi una crema fina.
2. Afegiu-hi sal, pebre i vinagre.
3. Peleu els tomàquets, traieu-los les llavors i talleu-los a quarts.
4. Talleu la ceba ben fina.
5. Bulliu els ous durs i talleu-los.
6. Munteu el plat intercalant amb harmonia les mongetes, els vegetals, l'olivada, l'ou i la tonyina.
7. Salseu amb la crema de mongetes i amaniu-ho amb l'oli. Decoreu amb el porradell.

## **Comentari**

Us presentem un plat molt fresc, ideal per a l'estiu.

És un segon plat perfecte pel seu alt contingut proteic (tonyina, ou i mongetes).

Per a un àpat mediterrani complet, podríeu acompanyar-lo d'unes torrades de pa integral sucades amb tomàquet i oli d'oliva verge extra o d'un gaspatxo ben fred amb crostons integrals, all i julivert.

Adaptat de Fundació Àlicia

## Gratinat de mongetes vermelles

### Ingredients per a 4 persones

- 400 g de mongetes vermelles cuites (150 g en cru)
- 1 kg de tomàquets madurs
- 1 albergínia
- 1 pebrot vermell
- 2 cebes vermelles o de Figueres
- 2-3 alls
- 50 g de parmesà
- 2 cullerades soperes de comí
- ½ cullerada sopera d'orenga
- 5 cullerades soperes d'oli d'oliva
- Sal iodada
- Pebre

### Preparació

1. Talleu l'albergínia a daus, deixeu-la amb aigua i sal uns 10 minuts, escorreu-la i eixugueu-la.
2. Netegeu el pebrot, traieu-ne les llavors i talleu-lo a tires fines.
3. Sofregiu la ceba pelada i tallada fina en una cassola amb 4 cullerades soperes d'oli durant 5 minuts.
4. Afegiu-hi el pebrot i els alls picats, i deixeu-ho coure uns 5 minuts.
5. Rattleu uns 200 g de tomàquet i afegiu-ho a la cassola juntament amb l'albergínia, l'orenga, el comí, sal i pebre. Deixeu-ho coure destapat uns 10 minuts més.
6. Afegiu les mongetes a la cassola i poseu tota la barreja en una plata que pugui anar al forn.
7. Talleu la resta de tomàquets a rodanxes i col·loqueu-los pel damunt. Salpebreu i amaniu amb l'oli restant.
8. Escalfeu el forn a 190 °C. i enforneu la plata a 180 °C, durant 40-45 minuts.
9. Traieu la plata del forn, empoleseu amb el parmesà, i torneu a enfornar 10 minuts més.



## Comentari

El plat que us proposem té un gran contingut en proteïnes, procedents del llegum i del formatge.

Pels ingredients, és un plat ric en fibra i minerals, com ara calci, potenciat per la presència del formatge.

L'oli d'oliva, l'orenga i el comí li donen un toc molt mediterrani.

Un segon plat contundent i ric en els principals nutrients. Només necessita d'un primer plat lleuger, que serveixi d'aperitiu (crema de verdures, amanida, brou o consomé, etc.) i una peça de fruita de postres.



## Mongetes del ganxet amb sípia

### Ingredients per a 4 persones

- 600 g de mongetes del ganxet cuites (250 g en cru)300 g de sípia neta
- 2 tomàquets grans madurs
- 1 ceba
- 2 alls
- 40 g d'ametlles torrades pelades
- 6 brots de julivert fresc
- ½ copa de vi blanc sec
- 4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- Sal iodada

### Preparació

1. En una cassola amb l'oli, sofregiu la ceba picada i els tomàquets ratllats.
2. Afegiu-hi la sípia neta i tallada a tires fines. Cobriu-ho amb aigua i deixeu-ho coure fins que la sípia estigui tendra.
3. Afegiu-hi les mongetes i deixeu-ho coure uns 10 minuts més.
4. Mentrestant, feu una picada amb l'all, el julivert, la sal i l'ametlla. Afegiu-hi el vi.
5. Uns minuts abans d'acabar la cocció, incorporeu la picada a la cassola.

## Comentari

Les mongetes del ganxet estan molt lligades a diferents plats tradicionals de la cuina catalana. Es mengen sovint passades per la paella amb cansalada o botifarra, guisades amb un sofregit, amb embotits o carns, en empedrat, etc. En aquesta ocasió s'acompanyen de sípia.

En aquest plat trobem dos tipus de proteïnes: les d'origen animal, procedents de la sípia, i les vegetals, de la mongeta; en tots dos casos, de gran qualitat.

Es tracta d'un bon plat, que es podria acompanyar de verdura saltejada amb arròs o pasta, per fer un àpat complet.



## Bunyols de cigrons amb avellanes i olives

### Ingredients per a 4 persones

- 400 g de cigrons cuits (150 g en cru)
- 1 ceba mitjana
- 10 olives negres
- 3 cullerades soperes de formatge d'untar
- 1 grapat d'avellanes picades
- 1 ou
- 1 cullerada sopera de sèsam torrat
- 2 cullerades soperes de farina
- 2 cullerades soperes de pa ratllat
- Maionesa
- Oli d'oliva verge extra
- Sal iodada

### Preparació

1. Sofregiu la ceba, a foc lent, ben confitada, uns deu minuts.
2. Tritureu els cigrons amb el formatge d'untar i una cullerada d'oli d'oliva.
3. Barregeu-ho amb la ceba confitada, les olives picades, el sèsam i les avellanes.
4. Feu-ne boletes i arrebosseu-les amb farina, ou i pa ratllat.
5. Fregiu-les amb oli d'oliva calent i abundant, simplement per aconseguir el torrat, perquè els cigrons ja són cuits.
6. Acompanyeu els bunyols amb maionesa.

## Comentari

Un plat ric en proteïnes, tant gràcies a l'ou com als cigrons. També és un plat ric en greixos, cosa que es compensa amb la presència de la fibra procedent dels cigrons.

En comptes de maionesa, és recomanable acompanyar els bunyols d'una salsa de iogurt sense sucre especiada amb cúrcuma, per disminuir l'aportació calòrica del plat. Per aquest mateix motiu, cal dir que aquest plat seria apte per a ocasions especials, i no de consum freqüent.

Un plat perfecte per servir de primer podria ser una amanida verda o de tomàquets variats amb cogombre. D'aquesta manera es completaria l'àpat de forma equilibrada.



## Pastís de peix i pèsols

### Ingredients per a 4 persones

- 300 g de restes de peix cuit
- 800 g de patates
- 400 g de pèsols congelats
- 1 ceba
- 1 pastanaga
- Formatge de fondre
- 1 got de llet
- 1 cullerada de farina
- 1 llimona
- Mostassa
- Oli d'oliva verge extra
- Sal iodada
- Pebre

### Preparació

1. Peleu les patates i poseu-les a bullir amb aigua i sal (si teniu patata ja bullida, la podeu utilitzar).
2. Quan la patata sigui cuita, afegiu-hi els pèsols congelats, espereu que arrenqui el bull de nou i escorreu el conjunt.
3. Aixafeu la patata i els pèsols, afegiu-hi oli, la pell ratllada de la llimona, sal i pebre i reserveu-ho.
4. Talleu la ceba i la pastanaga i poseu-les a coure en una paella amb oli.
5. Quan les verdures siguin rosses, afegiu-hi una cullerada de farina i, un cop torrada, mulleu-la amb la llet (o aigua), remenant contínuament.
6. Afegiu-hi el peix esmicolat, una cullerada petita de mostassa i el suc de mitja llimona.
7. Afegiu-hi el formatge, remeneu el conjunt i salpebreu al gust.
8. Col·loqueu aquesta barreja en una safata de forn alta i aboqueu-hi el puré de patates i pèsols al damunt.
9. Gratineu el conjunt al forn durant uns 20 minuts a 160 °C, o fins que la superfície estigui torrada.

## **Comentari**

Aquest plat és ideal per a aquells dies que es té poca cosa més que sobres a la nevera, i per evitar així el malbaratament alimentari.

Un plat versàtil i original en què el peix i els pèsols aporten proteïnes i la patata ens proporciona els hidrats de carboni.

Per complementar el plat i fer un menú equilibrat, és recomanable acompanyar-lo de verdures o hortalisses de primer i de fruita fresca de postres.

Font: Fundació Alícia

## Truita de farina de cigró, pastanaga i porro

### Ingredients per a 4 persones

- 80 g de farina de cigró
- 10 ml de vinagre
- 5 g de farina d'arròs
- 5 g de llevat
- 100 g de patata
- 50 g de pastanaga
- 50 g de porro
- 200 ml d'oli d'oliva
- Sal iodada

### Preparació

1. Talleu ben petit una part de la pastanaga i el porro i reserveu-ne la resta.
2. Sofregiu les verdures tallades amb un raig d'oli d'oliva i una punta de sal.
3. Talleu a daus la patata i fregiu-la. Després, afegiu-la a la verdura.
4. Barregeu la farina de cigró, el vinagre, la farina d'arròs, el llevat i una punta de sal i remeneu-ho tot amb un batedor de varetes. Deixeu-ho reposar una hora perquè el llevat faci efecte.
5. En una paella antiadherent ben calenta, afegiu un raig d'oli d'oliva i cuineu-hi les truites, afegint les verdures i la patata.
6. Talleu la pastanaga i el porro que havíeu reservat a trossos una mica grans.
7. Feu una tempura de farineta (amb farina, aigua freda i un pessic de sal), passeu-hi els trossos de verdura i fregiu-los en oli ben calent.
8. Emplateu la truita de farina i decoreu-la amb la tempura de verdures.



## **Comentari**

Es tracta d'un plat diferent i nutritiu. La farina de cigró aporta proteïnes, hidrats de carboni i fibra. La patata li dona textura i li aporta els hidrats de carboni necessaris per complementar el plat.

Un bon complement a aquesta recepta podria ser un vol de gaspatxo que complementaria bé l'àpat.

Font: Cuinatur

## Ous al plat amb pèsols

### Ingredients per a 4 persones

- 4 ous grossos
- 250 g de tomàquets madurs
- 200 g de pèsols
- 1 manat d'all tendres
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- Sal iodada
- Pebre

### Preparació

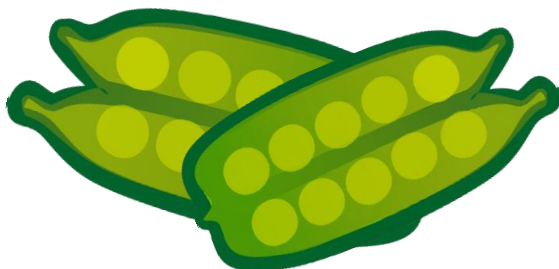
1. Netegeu i ratlleu els tomàquets.
2. Bulliu els pèsols en aigua amb sal uns 7 minuts.
3. En un cassó amb oli, sofregiu els alls picats fins que comencin a agafar color.
4. Afegiu-hi els pèsols, el tomàquet, sal i pebre, i deixeu-ho coure tot uns 10 minuts.
5. Repartiu l'elaboració en quatre cassoletes que puguin anar al forn.
6. Poseu una clara d'ou a cada cassoleta i poseu-les al forn, ja escalfat a 190 °C, fins que quedin quallades, durant uns 3-4 minuts.
7. Afegiu-hi el rovell i deixeu-ho coure uns 2 minuts més.

## **Comentari**

Aquesta recepta, amb l'ou com a ingredient central, és un segon plat molt complet i senzill de preparar.

La seva riquesa en proteïnes ve determinada pels ous i pels llegums (pèsols). El tomàquet i els alls tendres aporten una quantitat significativa de compostos antioxidants.

Per acabar de fer un àpat equilibrat, es podria introduir un primer plat ric en hidrats de carboni (pasta, arròs, patata, cuscús, quinoa, mill, etc.) amb una guarnició d'amanida.



## Costelles de xai rostides amb amanida tèbia de mongetes i carxofa amb romaní

### Ingredients per a 4 persones

---

- Costellam de xai de 12 costelles
  - 800 g de mongetes cuites (300 g en cru)
  - 400 g de cors de carxofa
  - 1 cabeça d'all
  - 1 branca de romaní fresc
  - 1 iogurt natural desnatat
  - 1 culleradeta de postres de mostassa
  - 4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
  - Sal iodada
  - Pebre negre
- 

### Preparació

1. Escalfeu el forn a 180 °C.
2. Poseu-hi a coure la carn, condimentada amb sal i pebre, i untada amb oli, i la cabeça d'all, uns 20-25 minuts.
3. Mentrestant, coeu els cors de carxofa al vapor.
4. Peleu els alls i passeu-los per la paella amb l'oli i el romaní picat. Afegiu-hi les mongetes i les carxofes tallades a grills.
5. Tapeu i deixeu-ho coure a foc suau durant uns minuts.
6. Afegiu-hi el iogurt i la mostassa. Rectifiqueu de sal i pebre i, si cal, afegiu-hi l'aigua de les carxofes.
7. Talleu les costelles i serviu-les sobre l'amanida. Decoreu-ho amb romaní fresc.

## **Comentari**

Les mongetes marquen part del valor nutricional ja que son riques en hidrats de carboni, proteïnes, fibra i minerals, i donen caràcter al plat.

És una recepta melosa i original.

El contingut de fibra de les mongetes i de la carxofa compensa el contingut de greix del xai, ja que en dificulta l'absorció.

Les mongetes poden ser flatulentes, i per minimitzar aquest efecte es cuinen amb el romaní.

Un bon plat únic que, acompanyat d'una fruita de postres, és un menú ideal.

## Turnedó de bonítol amb patates i lleties

Ingredients per a 4 persones

---

- 800 g de bonítol (4 unitats de 200 g cada una)
  - 4 patates mitjanes (varietat del bufet lila)
  - 600 g de lleties pardines crues
  - 200 g d'olives arbequines
  - 1 ceba
  - Anet, romaní, llorer i farigola
  - 2-3 alls
  - 1 taronja
  - Oli d'oliva verge extra
- 

### Preparació

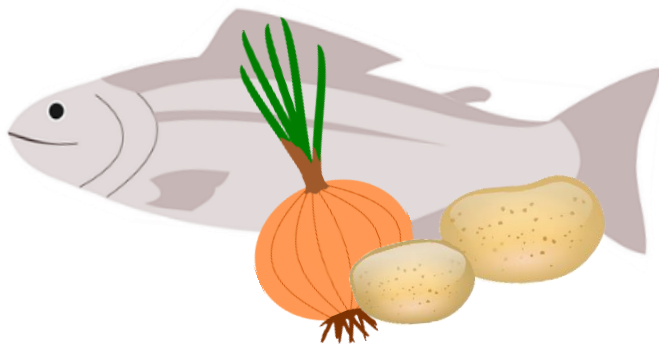
1. Marineu el bonítol amb una barreja lleugera de les espècies i reserveu-lo durant una hora a la nevera.
2. Poseu les patates (amb pell) en una plata fonda que pugui anar al forn; mulleu-les amb una mica d'aigua, cobriu-les totalment amb sal marina i introduïu-les al forn a 180 °C durant aproximadament 45 minuts. Una vegada fetes, reserveu-les.
3. Bulliu les lleties a foc lent, amb un branquilló de farigola fresca, dos o tres alls i la pell de la taronja, durant uns 40 minuts aproximadament.
4. Traieu el pinyol de les olives arbequines i tritureu-les juntament amb 20 cl d'oli d'oliva verge extra, fins aconseguir una vinagreta.
5. Talleu les patates a medallons sense pelar-les i poseu-les en una plata.
6. Salteu les lleties amb una mica d'oli d'oliva i ceba i repartiu-les per sobre de les patates.
7. Marqueu el bonítol a la planxa (volta i volta).
8. Poseu el bonítol a la plata amb les patates i les lleties i regueu-lo amb la vinagreta d'arbequines. Serviu-ho a temperatura ambient.

### Comentari

El bonítol és un peix blau de gran interès nutricional pel seu alt contingut en àcids grassos omega 3, beneficiosos per al sistema cardiovascular.

És un plat molt complet i aromàtic, amb una bona aportació de proteïnes, tant d'origen animal (bonítol) com vegetal (llenties), i altres nutrients, com els hidrats de carboni i la fibra, provinents de les patates i les llenties.

Pot ser perfectament un plat únic acompanyat d'una amanida per compartir.



## Falàfel (mandonguilles de cigrons)

### Ingredients per a 4 persones

- 400 g de cigrons cuits (150 g en cru)
- 1 ceba tendra
- 3 alls
- 1 branca de julivert fresc
- 1 branca de coriandre fresc (opcional)
- 1 sobre de llevat
- Pa ratllat
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre

### Preparació

1. Peleu i piqueu ells alls i la ceba.
2. Tritureu els cigrons, el julivert i el coriandre, i ajunteu-ho amb la picada anterior.
3. Salpebreu la massa, afegiu-hi el llevat i barregeu-ho fins obtenir una mescla homogènia. Si la massa no és prou consistent, hi podeu afegir farina de cigró per espessir-la.
4. Deixeu-ho reposar 30-45 minuts.
5. Feu boles mitjanes amb la massa, arrosseu-les amb el pa ratllat i fregiu-les.
6. Escorreu l'oli excendent i serviu.



## **Comentari**

Es tracta d'un plat nutritiu i saborós. Els cigrons aporten fibra, hidrats de carboni i proteïnes, que fan d'aquest plat una bona alternativa a les fonts proteiques animals.

També pot ser un plat complet i equilibrat si s'acompanya d'una amanida variada de primer, una peça de fruita com a postres i, per beure, aigua.

És una molt bona opció per a aquelles persones que porten una dieta vegetariana.

## Mongetes amb xampinyons

### Ingredients per a 4 persones

- 400 g de mongetes cuites (o 150 g en cru)
- 300 g de xampinyons
- 2 botifarres petites
- 1 all
- La part blanca d'un porro (es pot substituir per 1 ceba)
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre
- Un polsim d'orenga

### Preparació

1. En una paella gran amb un raig d'oli, sofregiu el porro picat a foc lent.
2. Abans que el porro agafi color, afegiu-hi els xampinyons tallats a daus, l'all picat, la botifarra esmicolada i l'orenga. Apugeu el foc i sacsegeu la paella fins que estigui tot cuit, uns 5 minuts. Els xampinyons han de perdre l'aigua.
3. Saleu i aboqueu-hi les mongetes cuites. Afegiu-hi oli i salteu el conjunt, a foc mig, fins que les mongetes es torrin.
4. Per acabar, afegiu-hi el pebre i un polsim d'orenga.

## **Comentari**

Plat tradicional de la cuina catalana de temporada de tardor o d'hivern.

Tant les mongetes com la botifarra hi aporten proteïnes. Els llegums, juntament amb els xampinyons, proporcionen hidrats de carboni i una quantitat de fibra considerable.

Un plat consistent que pot acompanyar-se d'un primer lleuger a base de verdura, com per exemple una sopa juliana o una crema de carbassó calenta.

## Hamburguesa de mongetes vermelles

### Ingredients per a 4 persones

---

- 700 g de mongetes vermelles cuites (300 g en cru)
  - 6 cebes tendres petites
  - 3 pastanagues mitjanes
  - 2 alls
  - Julivert picat
  - 50 g de pa ratllat
  - Pebre negre i comí al gust
  - 3 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
  - Sal iodada
- 

### Preparació

1. Ratlleu les pastanagues, piqueu els alls i talleu la ceba ben fina.
2. Trituren les mongetes i mescleu-les amb la resta d'ingredients.
3. Formeu unes dotze hamburgueses i arrosseu-les amb el pa ratllat.
4. Daureu en una paella antiadherent o al forn.

## Comentari

Les mongetes vermelles comparteixen amb la resta de llegums una alta densitat de nutrients. La recepta té l'avantatge de ser molt econòmica i nutritiva, ja que destaca pel seu alt contingut proteic. Es tracta, també, d'un plat ric en fibra, que li aporta poder saciant.

Si precedim aquestes hamburgueses d'una amanida de pasta i hortalisses i les acompanyem d'una fruita com a postres, obtindrem un menú equilibrat, complet i molt saludable.





