

pèsols

24 receptes fàcils

**i molt
saludables**

cigrons

bacallà



ous



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

Presentació

Aquest document és un recull de receptes de **fàcil preparació, baix cost i ràpida elaboració**. Totes elles són aptes per a qualsevol franja d'edat i estan pensades perquè es puguin adaptar a diferents situacions o necessitats, tals com la diabetis, el sobrepès i la hipertensió.

A més a més, cadascuna va acompanyada d'un comentari sobre les característiques dels ingredients principals i també de petits suggeriments per complementar la recepta o adaptar-la

En totes les propostes es recomana l'ús d'aliments **estacionals** i de **proximitat**, especialment pel que fa a fruites, verdures i hortalisses.

Recordeu d'adaptar les quantitats del plat i dels ingredients en funció de les necessitats dels comensals per tal d'evitar excedents en les preparacions. Sempre és millor servir **racions petites** i donar la **possibilitat de repetir**. Aquesta és una estratègia bàsica per a reduir malbaratament d'aliments.

És important acompanyar els àpats amb **aigua**, utilitzar **oli d'oliva** (preferentment oli d'oliva verge extra) tant per amanir com en les coccions; seleccionar **cereals rics en fibra**, és a dir integrals (pa integral, arròs o pasta integral) i escollir preferentment **fruita fresca** com a postres dels àpats.

Desitgem que us agradin i que pugueu compartir-les amb amics i familiars.

Índex

Primers plats

Amanida de llenties amb vinagreta de maduixes	6
Amanida de mongetes tendres amb tomàquet al perfum d'all	8
Amanida rústica de tomàquet, peix i pa sec	10
Amanida tèbia de cigronets de l'Alta Anoia amb panses, pinyons i vinagreta de nous	12
Crema de carbassa i pastanaga	14
Crema de mongetes blanques, carbassa i romaní	16
Espirals amb carbassó i alfàbrega	18
Gasptaxo de cigrons	20
Hummus (paté de cigrons) amb bastonets	22
Remenat d'espàrrecs de marge, alls tendres i gambetes	24
Sopa de llenties a la mostassa	26
Sopa freda de meló amb encenalls d'ibèric i menta	28

Segons plats

Arròs amb carxofes i bolets	32
Bunyols de carbassó i alfàbrega	34
Conill a la vinagreta	36
Conill rostit amb herbes aromàtiques	38
Estofat de sípia a l'estragó	40
Faves ofegades amb calamars	42
Filets de gall dindi amb salsa fresca de préssecs	44
Ous al plat amb pèsols	46
Ous bullits amb escalivada	48
Paella de bacallà i espinacs	50
Pastís d'escalivada i patata	52
Pollastre amb samfaina	54



Primers plats

Amanida de lleties amb vinagreta de maduixes

Ingredients per a 4 persones

- 250 g de lleties crues
- 2 unitats d'enciam romà mitjà
- 100 g de formatge feta
- 3 unitats de tomàquets verds mitjans
- 15 fulles de menta fresca
- 3 fulles de llorer

Ingredients per a la **vinagreta de maduixes**

- 50 g de confitura de maduixes
- 50 ml de vinagre
- 100 ml d'oli d'oliva
- Un rajolí de vinagre de Mòdena reduït

PREPARACIÓ

1. Coeu les lleties amb les fulles de llorer i una mica d'oli.
2. Escorreu-les i posar-les a refredar.
3. Elaboreu la vinagreta i barregeu-la amb les lleties. Cal reservar una mica de salsa per adornar.
4. Netegeu, trossegeu i renteu els enciams i escorreu-los. Renteu i talleu els tomàquets i passeu a muntar el plat amb l'ajuda d'un motlle rodó.
5. Poseu primer l'enciam, després les lleties i així fins a fer quatre capes. Adorneu-lo amb el tomàquet, el formatge, les fulles de menta i el rajolí de Mòdena reduït.
6. Acabeu de decorar el plat amb la confitura de maduixa i la vinagreta.



Comentari

Les lleties són un llegum que aporta gran quantitat de nutrients, com ara la fibra, ideal per augmentar la sensació de sacietat.

Un altre ingredient amb un paper destacat a la recepta són les verdures crues, que ens ofereixen una gran varietat de vitamines i minerals i substàncies antioxidants.

Aquesta recepta és una bona forma de menjar llegums com a plat únic durant les estacions de calor, ja que, a l'estar acompanyats de verdures crues i menta fresca, fan que aquest plat sigui una elecció refrescant i completa.

Proposta de menú

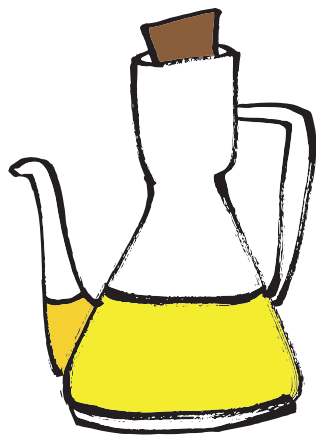
- Bol de gaspatxo amb rostes
- **Amanida de lleties**
- Broqueta de fruita amb un rajolí de xocolata negra



Amanida de mongetes tendres amb tomàquet al perfum d'all

Ingredients per a 4 persones

- 800 g de mongetes tendres
- 4 tomàquets carnosos i ben madurs
- oli d'oliva verge
- 2 grans d'all
- sal i pebre acabat de moldre



PREPARACIÓ

1. Coeu les mongetes tendres (senceres i sense les puntes), preferiblement al vapor, vigilants que quedin cruixents.
2. Refredeu-les amb gel i reserveu-les.
3. Ratlleu el tomàquet i amaniu-lo amb una mica de sal, pebre negre acabat de moldre i oli d'oliva.
4. Escalfeu uns instants, al forn, el plat on s'hagin de servir les mongetes.
5. Retireu-lo i fregueu-lo enèrgicament amb un all cru i deixeu-lo refredar.
6. Col·loqueu-hi les mongetes i cobriu-les amb la salsa de tomàquet.
7. Regueu-les amb un rajolí d'oli d'oliva cru.

Comentari

Aquest plat es caracteritza per la seva riquesa en minerals, vitamines i fibra alimentària, pel seu baix contingut energètic i nula aportació de àcids greixos saturats i colesterol. A més, és fàcil i ràpid de preparar. El fet que la cocció sigui molt curta i una part dels ingredients siguin crus fa que aquests aliments conservin pràcticament tots els seus nutrients.

L'aportació de calories de la recepta variarà principalment en funció de la quantitat d'oli utilitzat.

Proposta de menú

- Amanida de mongetes tendres amb tomàquet al perfum d'all
- Filet de tonyina amb mostassa i guarnició de créixens i patates al vapor
- Macedònia de préssec, síndria i pera, amb fulles de menta i cava brut



Amanida rústica de tomàquet, peix i pa sec

Ingredients per a 4 persones

- 6 tomàquets madurs mitjans
- 1 ceba
- 1 pebrot verd
- 1/2 pebrot vermell
- 200-300 g de pa de pagès integral sec
- 2 filets de peix blanc a la planxa (uns 250 g) o dues llaunes de peix blau (verat, sardines, etc.)
- Oli d'oliva verge extra
- 1 pessic de sal iodada
- 1 pessic de pebre negre

PREPARACIÓ

1. S'esmicola el pa en trossos d'uns 2 cm, que s'emboliquen amb un drap mullat perquè s'humitegin.
2. Es pelen els tomàquets i es tallen a trossos grans.
3. Es netegen els pebrots i es pela la ceba. De tot se'n fa trossos no massa petits.
4. Dins d'un plat gran per a amanides es barregen el pa, els tomàquets, el pebrot, la ceba i el peix esmicolat. Si s'ha optat per peix enllaunat en oli d'oliva, s'hi pot posar l'oli. Si no, s'hi afegeixen unes 6 cullerades soperes d'oli.
5. Se salpebra i es deixa reposar uns minuts abans de servir.



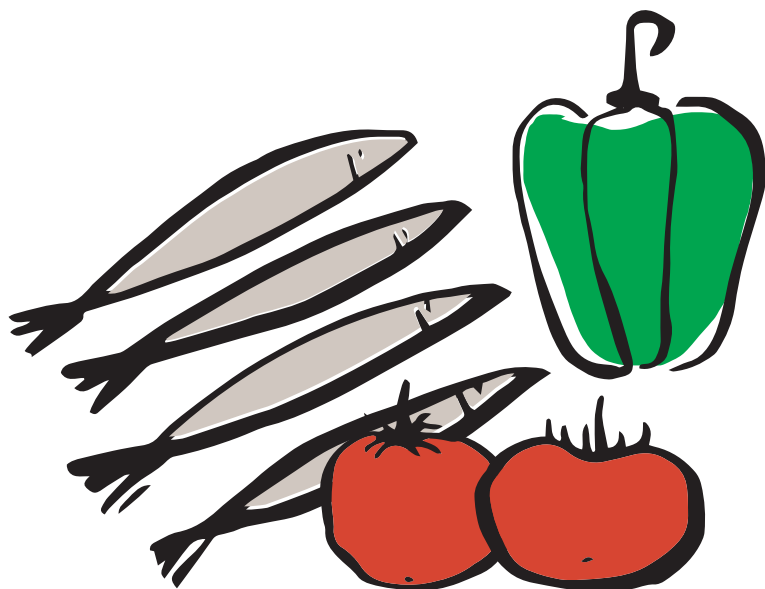
Comentari

El peix és una molt bona font de proteïnes, vitamines i minerals amb un contingut reduït de greix saturat. A més, si és blau, ens aporta un greix de molt bona qualitat, l'insaturat.

L'acompanyament amb tomàquet i pebrot, fa que aquesta recepta esdevé un plat de baix contingut calòric i ric en antioxidants.

Proposta de menú

- Amanida rústica de tomàquet, peix i pa sec
- Bunyols de carbassó i alfàbrega
- logurt natural amb dauets de préssec



Amanida tèbia de cigronets de l'Alta Anoia amb panses, pinyons i vinagreta de nous

Ingredients per a 4 persones

- 300 g de cigronet de l'Alta Anoia
- 400 g d'enciam
- 80 g de pastanaga
- 2-3 fulles de llorer
- 4 grans d'all
- 60 g de panses
- 60 g de pinyons

Per a la vinagreta

- 80 ml d'oli d'oliva
 - 20 ml de vinagre de vi
 - Un pessic de sal, pebre i sucre morè
 - 40 g de nous
-

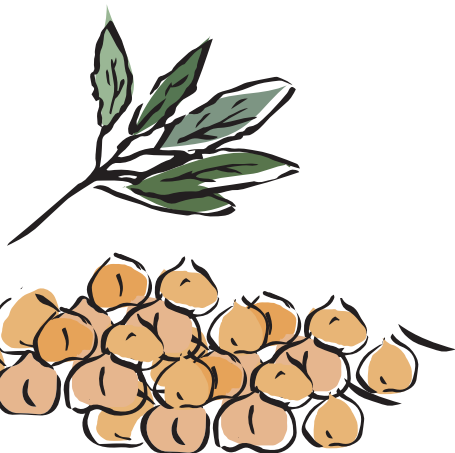
PREPARACIÓ

1. Es posen els cigronets en remull en aigua tèbia, durant unes 8-10 hores.
2. Es netegen i es trossegen les fulles d'enciam.
3. En una olla amb aigua calenta es fan bullir els cigronets durant 2-3 hores, aturant la cocció quan estiguin tendres.
3. S'afegeixen a l'aigua de cocció 2-3 fulles de llorer.
4. Es netegen i es trossegen les fulles d'enciam.
5. Es pela la pastanaga i es pica ben fina.
6. Es passen per la paella els cigronets freds amb un rajolí d'oli d'oliva, un gra d'all, les panses i els pinyons.
7. Per fer la vinagreta de nous, es posa dins el vas de la batedora l'oli d'oliva, el vinagre, la sal, el pebre, el sucre moreno, les nous i l'all, i es bat fins que tingui una textura fina.

- 8.** Per servir el plat es posa a la base l'enciam i la pastanaga; a sobre, el saltat tebi de cigronets, i s'amaneix amb la vinagreta de nous.

Comentari

També la podeu preparar amb diferents llegums (llenties, mongetes del ganxet, altres tipus de cigrons, etc.). Si voleu que sigui més lleugera podeu reduir la quantitat de llegum. Com tots els llegums, els cigrons són molt nutritius, amb gran contingut de proteïnes (quasi com les carns i peixos) i de fibra, dos nutrients molt interessants en la nostra alimentació.



Proposta de menú

- Gaspatxo
- **Amanida tèbia de cigronets de l'Alta Anoia amb panses, pinyons i vinagreta de nous**
- Broquetes de fruita de temporada

Recepta facilitada a Amed (www.amed.cat) pel restaurant El cafè de l'Ateneu d'Igualada.

Crema de carbassa i pastanaga

Ingredients per a 4 persones

- 900 g de carbassa
- 200 g de pastanaga
- 1 ceba
- 1/2 litre de brou vegetal
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva
- Nou moscada
- Sal i pebre

PREPARACIÓ

1. Peleu les pastanagues, netegeu-les i talleu-les a rodanxes.
2. Peleu la carbassa i talleu-la a daus.
3. Coeu la ceba pelada i tallada fina dins una cassola amb oli fins que estigui estovada.
4. Afegiu-hi les pastanagues juntament amb la carbassa i el brou.
5. Tapeu-ho i deixeu-ho coure uns 20 minuts.
6. Condimenteu-ho amb sal, pebre i nou moscada.
7. Tritureu-ho procurant que quedi una crema homogènia.



Comentari

Una recepta molt senzilla, suau i de baix valor calòric. La carbassa i la pastanaga estan compostes, bàsicament, per aigua i, en menor quantitat, per hidrats de carboni. Així mateix, proporciona una quantitat considerable de fibra, vitamines i minerals. Per la seva textura i fàcil digestibilitat, la crema de carbassa és adequada per a totes les edats i especialment per als qui tenen dificultats en la masticació.

Per a persones grans amb poca gana, es pot afegir en l'últim moment una clara d'ou batuda abans de retirar la crema del foc, formatge fresc o un grapat de fruits secs.

Proposta de menú

- Crema de carbassa i pastanaga
- Ous al plat amb pèsols
- Maduixes amb suc de taronja natural



Crema de mongetes blanques, carbassa i romaní

Ingredients per a 4 persones

- 400 g de mongetes blanques cuites
- 500 g de carbassa
- 1 ceba
- 2 grans d'all
- Brou vegetal (o aigua)
- 1 brot de romaní
- Oli d'oliva, sal i pebre negre



PREPARACIÓ

1. Es pela i es talla la carbassa a daus.
2. En una olla amb l'oli calent es posa a coure la ceba, tallada ben fina, i els alls, pelats i sencers, fins que comencin a agafar color.
3. S'hi afegeix la carbassa, un pessic de sal i de pebre negre, i es deixa coure uns minuts més.
4. S'afegeix el brou fins a cobrir-ho tot. Es tapa i es deixa coure uns 10-15 minuts.
5. S'hi aboquen les mongetes i el romaní picat, i es deixa coure uns minuts més.
6. Es tritura fins que quedi una crema ben fina.



Comentari

Una crema molt nutritiva, gràcies a la presència de mongetes blanques, les quals ens ofereixen una bona proporció de carbohidrats, proteïnes, minerals i fibra. És una crema calenta apropiada pels dies d'hivern, que podeu preparar més densa o lleugera en funció de la quantitat de mongetes i de brou que hi afegiu. Podeu afegir-hi alguns guarniments, com ou dur picat, un polsim de formatge ratllat o, fins i tot, pinyons torrats.

Proposta de menú

- **Crema de mongetes blanques, carbassa i romaní**
- Filets de gall dindi amb salsa fresca de préssecs
- Granissat de plàtan i maduixes amb un rajolí de xocolata negra



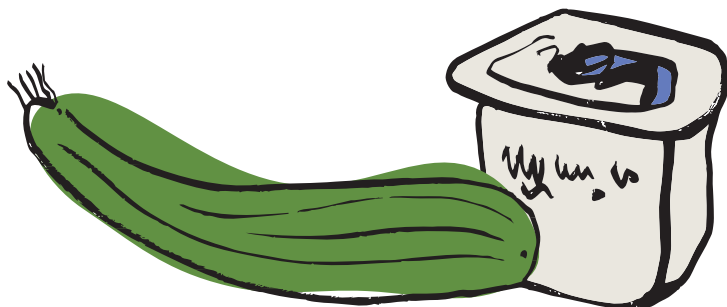
Espirals amb carbassó i alfàbrega

Ingredients per a 4 persones

- 250 g d'espivals de pasta preferentment integral
- 2 carbassons
- 40 g de formatge sec
- 3 grans d'all
- 3 cullerades soperes d'alfàbrega fresca picada
- 1 iogurt natural
- 1 llimona
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva
- Sal i pebre

PREPARACIÓ

1. Poseu a coure la pasta amb abundant aigua salada bullent i una mica d'oli.
2. Netegeu els carbassons i talleu-los a mitges rodanxes.
3. Peleu els alls i talleu-los a làmines.
4. Salteu els carbassons, els alls i els pinyons en un wok o paella amb oli durant uns 3 minuts.
5. Afegiu-hi el iogurt, el formatge ratllat, l'alfàbrega, la sal, el pebre i el suc de llimona, i barregeu-ho bé.
6. Barregeu-hi la pasta cuita i escorreguda i serviu-la a continuació.



Comentari

Els ingredients principals d'aquesta recepta són la pasta i el carbassons. El carbassó és una hortalissa amb molt poques calories i conté fibra. La pasta és un aliment ric en hidrats de carboni recomanable, també, en l'alimentació de persones amb diabetis i sobrepès en una quantitat determinada en funció de la dieta de cadascú. Si ho considereu convenient, per tal de reduir l'aportació energètica del plat podeu reduir la quantitat de pasta i donar més volum al plat augmentant la quantitat de carbassons i disminuïu la quantitat d'oli. El contingut de greixos saturats i colesterol de la preparació és molt baix.

Proposta de menú

- **Espirals amb carbassó i alfàbrega**
- Llom al forn amb llimona
- Nespres



Gasptaxo de cigrons

Ingredients per a 4 persones

- 3 tasses (uns 600 g) de cigrons bullits
- 1 cogombre gros
- 1 tomàquet madur mitjà
- 1 all
- 1 llimona
- 4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- 1 pessic de sal iodada
- Daus de pa integral torrat (opcional, per servir)

PREPARACIÓ

1. Es neteja i pela el cogombre. Es talla a daus, se sala i es deixa que degoti dins d'un colador durant uns 10 minuts.
2. Es neteja i pela el tomàquet.
3. Es pela i pica l'all.
4. Dins d'un recipient fondo es trituren els cigrons amb el cogombre, el tomàquet, l'all, la sal, el suc de la llimona i un got d'aigua freda.
5. S'hi afegeix l'oli i aigua freda fins a obtenir la consistència adequada.



Comentari

Els cigrons, com a llegums que són, es tracta d'un aliment molt valuós des del punt de vista nutricional, ja que ens aporten una bona quantitat de fibra, proteïnes, carbohidrats, vitamines i minerals. També es interessant des de la vessant gastronòmica i per la seva accessibilitat econòmica.

El fet d'incloure en aquesta recepta el cogombre, el tomàquet i l'oli, fa que augmenti el contingut en components antioxidants.

Proposta de menú

- **Gaspatxo de cigrons**
- Estofat de sípia a l'estragó
- Tall de síndria amb fulles de menta



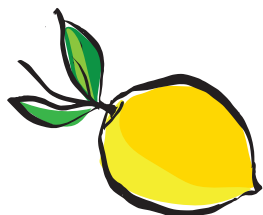
Hummus (paté de cigrons) amb bastonets

Ingredients per a 4 persones

- 400 g de cigrons cuits
- 2 grans d'all
- 3 cullerades soperes de tahina (pasta de sèsam)
- 4 cullerades de suc de llimona
- 3 cullerades soperes d'oli d'oliva verge
- Una cullerada comí
- Sal i pebre
- Bastonets de pa

PREPARACIÓ

- 1.** Es passen els cigrons per la batedora fins a obtenir una pasta homogènia.
- 2.** S'hi afegeix la tahina, els grans d'all pelats i picats, el suc de llimona, el comí, l'oli d'oliva i se salpebra al gust.
- 3.** Es tritura tota la barreja fins que tingui una consistència suau.
- 4.** Es presenta amb els bastonets de pa.

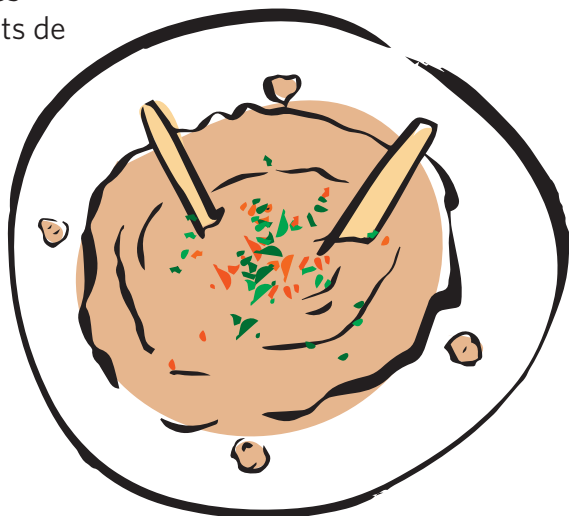


Comentari

L'humus és un paté molt saborós i molt complert nutricionalment, ja que els llegums ens aporten carbohidrats i proteïnes de bona qualitat, fibra, vitamines i minerals. Tanmateix, és una preparació econòmica i fàcil de preparar per a fer un bon aperitiu mediterrani o com a acompanyament d'alguns plats. Podeu substituir la tahina o pasta de sèsam per un parell més de cullerades d'oli d'oliva o també per 2-3 cullerades de cacauet triturat. Els bastonets de pa es poden substituir per bastonets de pastanaga, api o cogombre.

Proposta de menú

- **Humus (paté de cigrons) amb bastonets**
- Sípia a la planxa amb amanida
- Mandarines



Remenat d'espàrrecs de marge, alls tendres i gambetes

Ingredients per a 4 persones

- 1 ou
- 5-6 espàrrecs de marge
- 2 alls tendres
- 8-10 cues de gambes pelades (poden ser congelades)
- 1 llesca de pa de motlle
- 1 branca de julivert
- oli d'oliva
- sal i pebre

PREPARACIÓ

1. Renteu i talleu a bocins els espàrrecs i els alls tendres.
2. Poseu-los en una paella de fons gruixut i coeu-los a foc lent, amb dues o tres cullerades soperes d'aigua. Tapeu-los.
3. Quan l'aigua gairebé s'hagi evaporat i els espàrrecs i els alls comencin a estar ben tendres, afegiu-hi les cues de gambes, remeneu-ho tot, tapeu-ho i deixeu-ho coure un parell de minuts.
4. Quan les gambes estiguin mig cuites, afegiu-hi sal i pebre negre, remeneu-ho i destapeu-ho.
5. Tot seguit, afegiu-hi un raig d'oli d'oliva i remeneu-ho amb compte.
6. Bateu un ou i afegiu-lo a la paella. Coeu-ho tot a foc lent i aneu remenant amb una cullera de fusta fins que l'ou s'hagi quallat.
7. Serviu-ho en un plat guarnit amb una llesca de pa de motlle torrada i tallada en forma de dos triangles i unes fulles de julivert.



Comentari

L'ou és un aliment d'origen animal que presenta unes característiques nutricionals molt destacables.

Es considera que les proteïnes de l'ou són les de més qualitat entre tots els aliments. La clara conté la quantitat més gran de proteïnes però també n'hi ha una petita proporció en el rovell; per tant es un substitut perfecte de carn i peixos.

Per a la millor digestió i absorció dels nutrients d'aquest aliment, així com per millorar-ne la qualitat higiènica, és convenient prendre'l cuit i evitar preparacions amb ou cru (maioneses, cremes, entre d'altres), sobretot fora de casa.

Proposta de menú

- Pastís d'escalivada i patata
- **Remenat d'espàrrecs de marge, alls tendres i gambetes**
- Rondaxes de plàtan i kiwi amb rajolí de mel



Sopa de lleties a la mostassa

Ingredients per a 4 persones

- 225 g de lleties pardines
- 1 porro
- 1 pastanaga
- 1 ceba
- 2 cullerades soperes de mostassa
- 1 litre de brou vegetal
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva
- 1 fulla de llorer
- Sal i pebre negre

PREPARACIÓ

- 1.** Peleu i talleu fina la ceba i coeu-la dins d'una cassola amb oli fins que estigui estovada.
- 2.** Afegiu-hi la pastanaga i el porro tallats fins i deixeu-ho coure uns 5 minuts.
- 3.** Afegiu-hi la mostassa, i coeu-ho un minut més.
- 4.** Aboqueu-hi les lleties, 3/4 de litre del brou i la fulla de llorer, i coeu-ho a foc lent fins que les lleties estiguin toves. Si cal, afegiu-hi brou o aigua.
- 5.** Podeu rectificar-ho de sal i pebre.



Comentari

Els llegums són aliments amb una densitat de nutrients tan completa que és interessant presentar-los de diferents maneres i combinar-los amb diversitat d'aliments. La lletia té un elevat contingut en fibra, proteïna, hidrats de carboni, fòsfor, calci, magnesi i ferro.

Si acompanyem les lleties amb hortalisses, es suavitza el plat, es fa més digestiu i s'aporta més vitamines i minerals.

El resultat és un plat molt nutritiu, que combina molt bé amb un segon plat més lleuger.

Proposta de menú

- **Sopa de lleties a la mostassa**
- Troncs de carbassó farcits amb verdura i tonyina
- Rodanxes de taronja i kiwi



Sopa freda de meló amb encenalls d'ibèric i menta

Ingredients per a 4 persones

- 1 meló per a 4 persones (uns 200-250 g de pes net per cap)
- 2 cullerades soperes de crema de llet
- 1 iogurt natural
- 1 pessic de pebre negre
- 4050 g d'encenalls de pernil ibèric
- Unes fulles de menta fresca



PREPARACIÓ

1. Peleu el meló i traieu-ne les llavors.
2. Reserveu-ne un parell de talls, talleu la resta de la polpa a trossos i tritureu-la fins a obtenir una crema ben fina.
3. Condimenteu-la amb una mica de sal i pebre negre (opcional) i reserveu-la.
4. En el moment de servir la crema, afegiu-hi un parell de cullerades soperes de crema de llet i el iogurt natural i remeneu-ho tot.
5. Talleu els trossos de meló reservats a daus menuts o feu-ne boles i afegiu-les.
6. Serviu la crema ben freda, guarnida amb els encenalls de pernil ibèric, els daus de meló i les fulles de menta fresca picada.

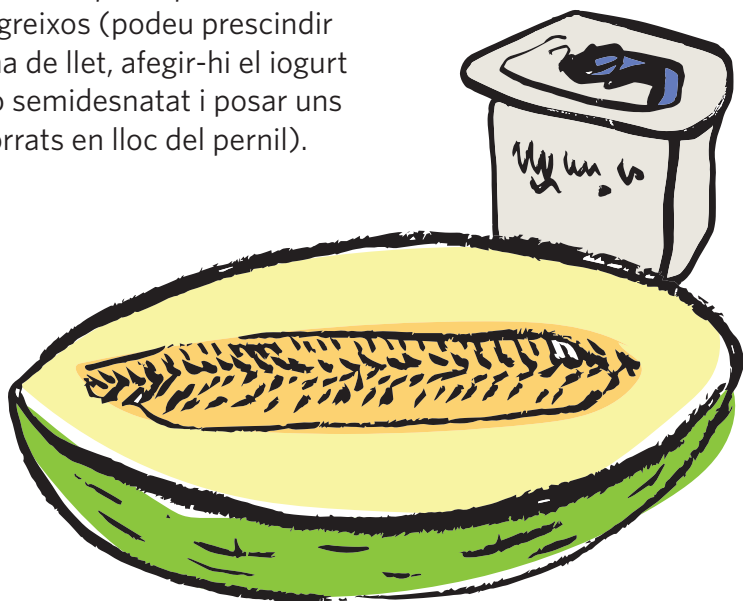
Comentari

Es tracta d'una recepta refrescant i lleugera, apropiada per a tots els membres de la família. És de preparació fàcil i ràpida i podeu deixar-la a punt abans de l'àpat.

És una bona proposta per a dietes baixes en calories, dietes baixes en sal (substituint els encenalls de pernil per uns pinyonets torrats i sense afegir-hi sal), i també adequada per a dietes baixes en greixos (podeu prescindir de la crema de llet, afegir-hi el iogurt desnatat o semidesnatat i posar uns pinyons torrats en lloc del pernil).

Proposta de menú

- Sopa freda de meló amb encenalls d'ibèric
- Suprea de llobarro amb llescat de patates, ceba i pebrots al forn
- Flam d'ou casolà



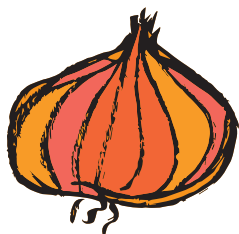


Segons plats

Arròs amb carxofes i bolets

Ingredients per a 4 persones

- 300 g d'arròs (pes cru) preferentment integral
- 1 ceba gran
- 3-4 carxofes mitjanes (si feu el plat a la tardor, en podeu fer servir de congelades)
- 1 paquet de bolets secs (25-30): ceps, moixerons, etc. O bolets frescos: rovellons, llenegues, gírgoles, fredolics...
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- Sal, pebre, herbes aromàtiques



PREPARACIÓ

1. Poseu els bolets a remullar en 1l d'aigua freda.
2. Poseu-los al foc.
3. Al bullir l'aigua, retireu-los i escorreu-los.
4. Peleu i piqueu la ceba ben menuda i netegeu i tal·leu les carxofes.
5. En una cassola de fons gruixut, poseu l'oli i la ceba.
6. Afegiu les carxofes. Deixeu-ho coure tot a foc baix i tapat.
7. Quan la ceba estigui ben transparent, afegiu-hi els bolets, salteu-los.
8. Afegiu-hi l'arròs i remeneu-ho tot.
9. Afegiu-hi l'aigua dels bolets (aproximadament dues vegades més d'aigua que d'arròs) i poseu la cassola al forn prèviament escalfat, durant uns 15-16 minuts.
10. Traieu-la del forn, tapeu-la i deixeu-la reposar 5-8 minuts.

Comentari

El plat que avui us proposem és una preparació rica en midons, minerals i fibra –procedens de l'arròs, les carxofes i els bolets– i baixa en contingut de lípids.

A més, les proporcions dels ingredients es poden modificar en funció de les necessitats i gustos de cadascú (per exemple, incrementant la proporció de verdura i bolets per reduir el contingut energètic), fent que sigui un plat apte per persones amb diabetis o que requereixin controlar el consum de sal i greixos.

Proposta de menú

- Arròs amb carxofes i bolets
- Conill a la vinagreta
- Rodanxes de taronja amb canyella



Bunyols de carbassó i alfàbrega

Ingredients per a 4 persones

- 2 carabassons mitjans (uns 400 g)
 - 1 tassa (150 g) de farina integral
 - 1/2 tassa (100 g) d'ametlla torrada i picada o 50 g de formatge sec ratllat (en aquest últim cas, no cal afegir-hi el pessic de sal)
 - 1/2 tassa de llet
 - 3 ous
 - 1 tassa de cafè (uns 50 g) de pa ratllat
 - 15-20 fulles d'alfàbrega fresca
 - 1-2 alls
 - 1 pessic de sal iodada
 - Oli d'oliva (per fregir els bunyols)
-

PREPARACIÓ

- 1.** Dins un recipient fondo es barreja bé el carbassó ratllat amb la resta d'ingredients. La mescla es deixa en repòs uns 30 minuts.
- 2.** Es posa una paella al foc amb l'oli. Quan l'oli estigui calent s'hi van depositant, d'una en una, cullerades soperes de la massa, procurant aixafar-les una mica i que no es toquin entre elles.
- 3.** Es deixen daurar els bunyols uns minuts i es giren una vegada perquè es cuguin per l'altre costat.
- 4.** A mesura que es van coent, s'han de treure i col·locar en un plat sobre paper de cuina perquè s'absorbeixi l'excés d'oli.



Comentari

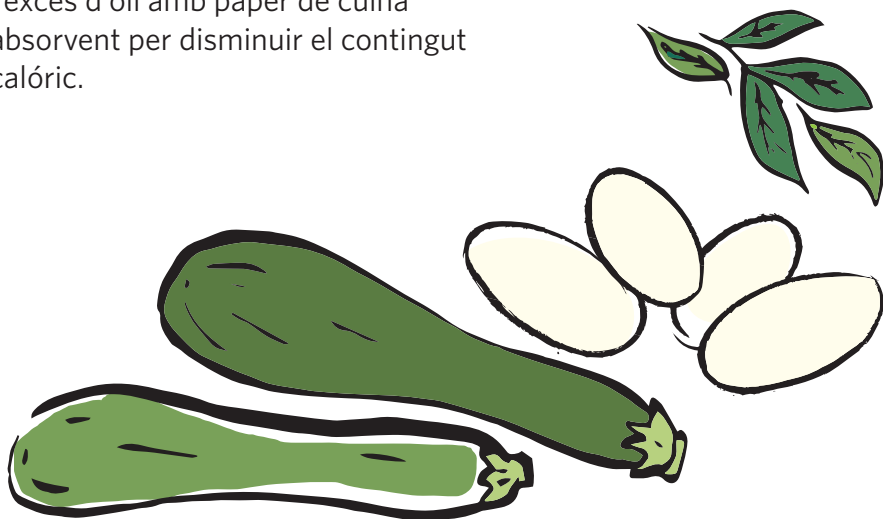
Aquesta recepta és ideal per servir-la com segon plat, després d' un plat de llegums, per exemple.

El carbassó és un aliment que ens aporta una molt bona quantitat d'antioxidants en forma de vitamines i minerals. A més a més, tant les ametlles com l'oli d'oliva contenen greixos de molt bona qualitat i positius per a la nostra salut.

No obstant, és recomanable reduir l'exces d'oli amb paper de cuina absorbent per disminuir el contingut calòric.

Proposta de menú

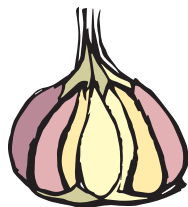
- **Bunyols de carbassó i alfàbrega**
- Amanida rústica de tomàquet, peix i pa sec
- Batut de meló i pera



Conill a la vinagreta

Ingredients per a 4 persones

- 1 conill mitjà tallat a trossos petits
- 1 ceba gran
- 6 o 8 grans d'all
- Oli d'oliva
- Un farcellet d'herbes aromàtiques (romaní i farigola)
- Un got petit de vinagre de vi (que no sigui gaire àcid)
- Unes fulles d'escarola i 1-2 cullerades soperes de magrana



PREPARACIÓ

1. En una cassola, preferiblement de fang, poseu un bon fons d'oli i sofregiu-hi a poc a poc els alls pelats i aixafats.
2. Quan siguin ben rossos, retireu-los de l'oli i reserveu-los.
3. Enrossiu en el mateix oli el conill trossejat fins que quedi ben ros.
4. Retireu-lo i reserveu l'oli tot esperant que perdi temperatura.
5. Afegiu-hi el got de vinagre de qualitat.
6. Tritureu els alls al morter i reduïu-los a puré.
7. Afegiu-los a la vinagreta i incorporeu-hi el conill i també el farcell d'herbes aromàtiques. Si cal, hi podeu afegir un got de brou.
8. Poseu la cassola al foc i deixeu-la coure uns 10 minuts a foc molt lent perquè tot es barregi bé.
9. Deixeu reposar el plat unes hores. Serviu-lo amb una guarnició d'escarola i magrana

Comentari

El nutrient més destacat d'aquest plat són les proteïnes de la carn de conill, que és molt magra, però alhora melosa i fàcil de digerir. La principal diferència entre el conill de granja i el de bosc és que aquest últim sol ser de mida més gran i tenir una carn més vermella i saborosa, però alhora més eixuta. Aquesta preparació és molt baixa en greix, adequada per a qualsevol proposta dietètica i molt saborosa.

Proposta de menú

- Amanida de bròquil, pastanaga i carbassó al vapor amb oli i nous
- **Conill a la vinagreta**
- Peres al vi



Conill rostit amb herbes aromàtiques

Ingredients per a 4 persones

- 1 conill de 2 kg aproximadament
- 5-7 cebes de Figueres
- 5-7 tomàquets de penjar
- 1 cabeça d'all
- Unes fulles de llorer
- 1 brot de farigola sajolida
- 1 branca de canyella
- Pell de taronja deshidratada
- 100 ml o 1/2 got de vi ranci
- 100 ml o 1/2 got d'oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre



PREPARACIÓ

1. En una cassola a foc mitjà amb oli, poseu a daurar el conill trossejat i salpebrat.
2. Afegiu-hi les herbes, la taronja deshidratada i les cebes (2 de trossejades i 5 de senceres).
3. Una vegada daurada la ceba i el conill, afegiu-hi els tomàquets (2 de trossejats i 5 de sencers).
4. Remeneu i afegiu-hi el vi ranci. Deixeu-ho coure a poc a poc fins que el conill estigui tendre. Aneu afegint-hi aigua de mica en mica, i eviteu que se n'hi quedi sense.
5. Una vegada tendre el conill, traieu els trossos i poseu-los en una altra cassola juntament amb les cebes i els tomàquets sencers.
6. Passeu el suc restant per un colador xinès.
7. Per a cada comensal, serviu 3 trossos de conill, amb 1 ceba i 1 tomàquet.

Comentari

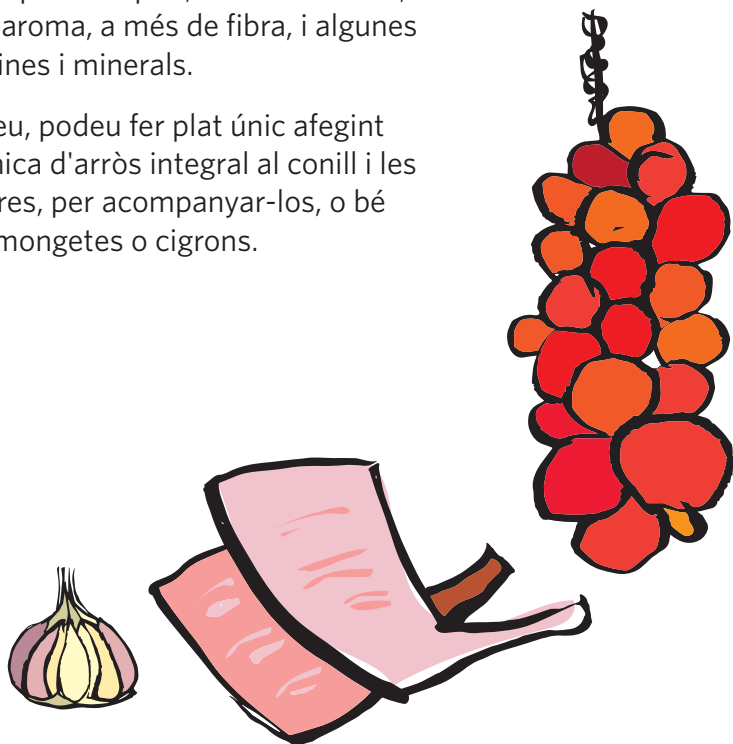
El conill és una carn blanca i magra, amb baix contingut en greix comparada amb altres carns com la vedella, el xai o el porc. La digestió d'aquesta carn resulta molt fàcil.

La presència de les verdures acaben de completar el plat, donant-hi color, gust i aroma, a més de fibra, i algunes vitamines i minerals.

Si voleu, podeu fer plat únic afegint una mica d'arròs integral al conill i les verdures, per acompanyar-los, o bé unes mongetes o cigrons.

Proposta de menú

- **Conill rostit amb verdures i arròs integral** (plat únic)
- Llescat de poma, taronja i pinya amb rajolí de mel



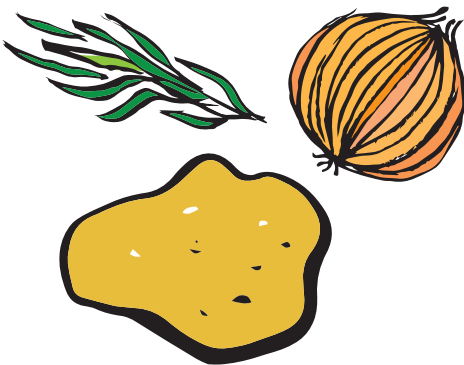
Estofat de sípia a l'estragó

Ingredients per a 4 persones

- 750 g de sípia neta i tallada a trossos
- 1 ceba gran
- 2 pastanagues i 2 tomàquets madurs
- 2 patates grosses
- 200 g de pèsols
- 2 grans d'all
- 150 ml de vi blanc sec
- 1 cullerada sopera d'estragó fresc picat
- 2-3 cullerades soperes d'oli d'oliva
- Sal i pebre

PREPARACIÓ

1. Peleu la ceba i talleu-la menuda. Peleu i talleu les pastanagues a daus.
2. En una cassola de fang, poseu a coure la ceba amb l'oli.
3. Quan la ceba sigui transparent, afegiu els alls sencers, les pastanagues i la sípia.
4. Deixeu-ho coure tot uns 5 minuts a foc viu.
5. Afegiu-hi el vi i els tomàquets ratllats. Condimenteu-ho amb sal i pebre.
6. Tapeu la cassola i deixeu-ho coure a foc suau uns 20 minuts.
7. Peleu i talleu les patates a daus.
8. Passats uns 15 minuts, afegiu a la cassola les patates, els pèsols, l'estragó i aigua calenta, procurant que tot quedi semicobert.
9. Deixeuho coure uns 15-20 minuts més i rectifiqueu-ho de sal i pebre.

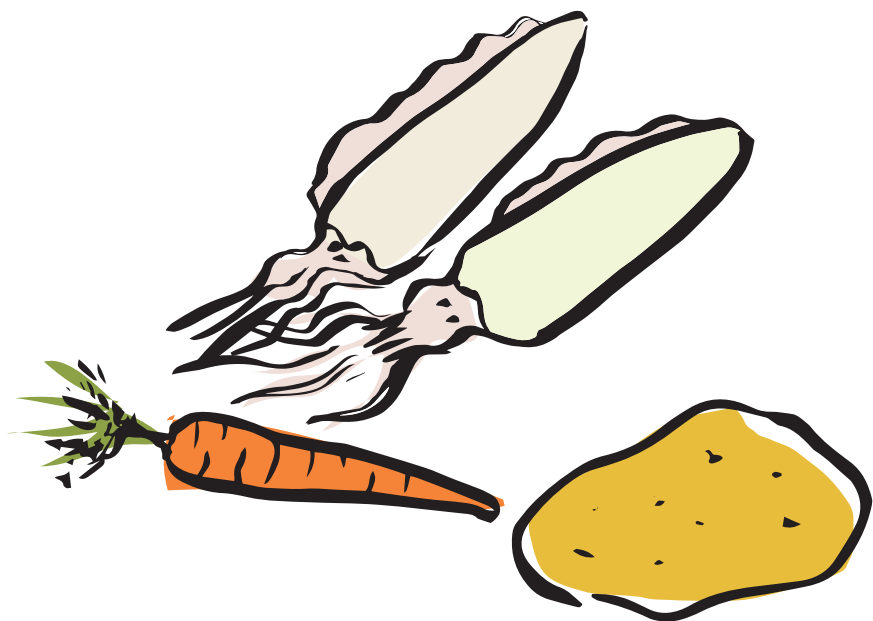


Comentari

Podeu plantejar perfectament aquesta recepta com un plat únic ja que inclou aliments de diferents grups: farinacis, verdures i aliments proteics (sípia). Al tractar-se d'un estofat o guisat complet, es pot acompanyar d'un brou, una amanida i de les postres. Aquesta preparació és molt baixa en greix però alhora molt saborosa gràcies als condiments, especialment l'estragó.

Proposta de menú

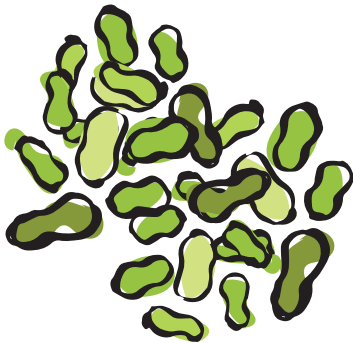
- Gaspatxo de cigrons
- **Estofat de sípia a l'estragó**
- Pinya amb iogurt i fruita seca



Faves ofegades amb calamars

Ingredients per a 4 persones

- 1 quilo de faves desgranades
- 4 calamars mitjans
- 4 cebes tendres
- 1/2 manat d'all tendres
- 1/2 manat de menta fresca
- 1 o 2 fulles de llorer
- Una branqueta o polsim de julivert
- 1 copeta d'anís o de vi dolç
- 1 pessic de sal
- Oli d'oliva
- Un got d'aigua (just per cobrir les faves)



PREPARACIÓ

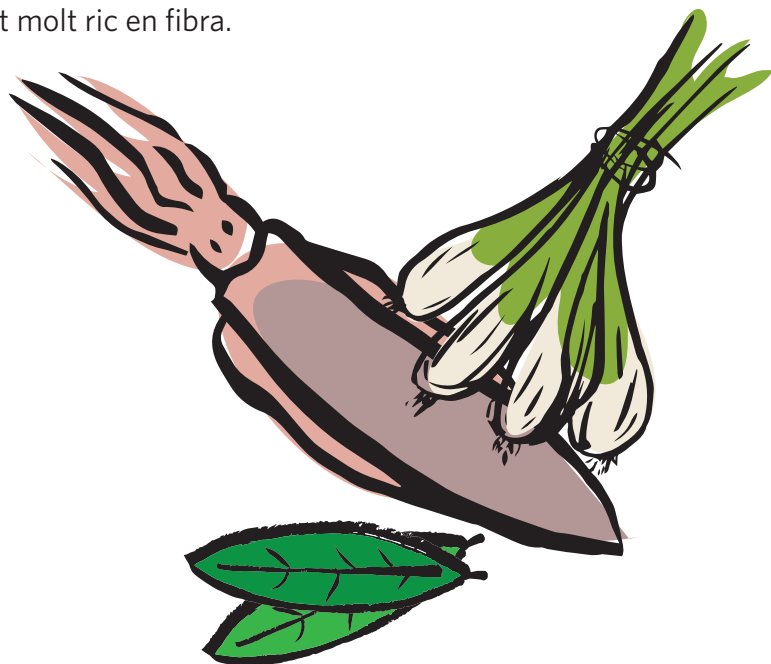
1. Es netegen i es trosseguen els calamars.
2. Es pelen i es trinxen les cebes i els alls tendres.
3. En una cassola, amb un raig d'oli, s'ofega lentament la verdura.
4. S'hi afegeixen els calamars, se salen i es deixen coure a poc a poc.
5. S'hi afegeixen les herbes aromàtiques (guardant unes fulles de menta per al final) i les faves.
6. Es remena i s'hi afegeix el licor.
7. S'hi afegeix una mica d'aigua, es tapa (si pot ser amb un paper parafinat al damunt i la tapa) i es deixa coure uns 10-15 minuts.
8. Se serveix 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) al oferir-nos una bona proporció de carbohidrats i proteïnes. És una preparació que pràcticament no requereix afegir-hi sal, ja que per ella mateixa resulta molt saborosa. No aporta greixos d'origen animal i és un plat molt ric en fibra.

Proposta de menú

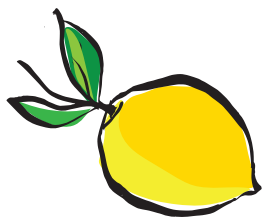
- Bunyols de carbassó i alfàbrega
- **Faves ofegades amb calamars**
- Bol amb trossets de pera i grans de raïm



Filets de gall dindi amb salsa fresca de préssecs

Ingredients per a 4 persones

- 4 filets de pit de gall dindi
 - 300 g de préssecs madurs i durs
 - 2 cebes tendres
 - 2 cullerades soperes d'alfàbrega fresca picada
 - 1/2 llimona
 - 1/2 bitxo fresc (opcional)
 - 2 cullerades soperes d'oli d'oliva
 - sal i pebre
-



PREPARACIÓ

- 1.** Per fer la salsa, talleu els préssecs a daus molt petits.
- 2.** Peleu les cebes, netegeu-les i talleu-les a rodanxes molt fines.
- 3.** En un bol petit barregeu el préssec, la ceba, l'alfàbrega, el bitxo picat (si voleu donar-li un toc picant), el suc de la llimona, 1 cullerada d'oli, sal i pebre.
- 4.** Reserveu-ho per acompanyar els filets.
- 5.** Condimenteu els filets amb sal i pebre.
- 6.** Coeu-los a la planxa escalfada i untada amb l'oli restant, 2-3 minuts per cada part.
- 7.** Col·loqueu els filets al plat o dins una safata amb la salsa de préssecs pel damunt.
- 8.** Ho podeu servir al moment o fred.

Comentari

El filet de gall dindi és una de les carns que conté menys quantitat de greix, i té un contingut important de proteïnes d'alt valor biològic i vitamines del grup B. El préssec conté vitamina A, carotenoids, àcid fòlic, vitamina C i diversos minerals.

Per la forma de cuinar els filets, i amb la salsa que els acompanya, resulta un plat lleuger i refrescant. Es pot acompanyar d'una amanida d'arros com primer plat per complementar-lo nutricionalment.

Proposta de menú

- Amanida d'arròs amb enciam, pebrot verd, pebrot vermell, ceba tendra, blat de moro, tomàquets de cirera i olives
- Filets de gall dindi amb salsa fresca de préssecs
- Gelat de iogurt



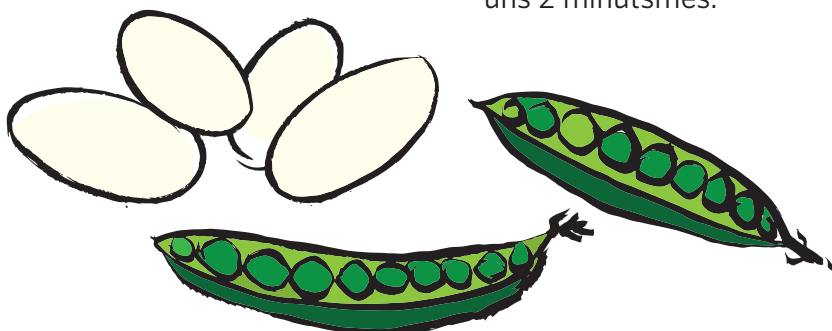
Ous al plat amb pèsols

Ingredients per a 4 persones

- 4 ous grossos
- 250 g de tomàquets madurs
- 200 g de pèsols
- 1 manat d'alls tendres
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva
- Sal i pebre

PREPARACIÓ

1. Netegeu i ratlleu els tomàquets.
2. Coeu els pèsols en aigua bullent i sal uns 7 minuts aproximadament.
3. En un cassó amb oli, poseu a coure els alls picats fins que comencin a agafar color.
4. Afegiu-hi els pèsols i el tomàquet, sal i pebre i coeu-ho tot uns 10 minuts.
5. Repartiu la preparació en quatre cassoles que puguin anar al forn.
6. Poseu la clara de l'ou a cada cassola i coeu-la al forn, ja calent a 190 °C, fins que quedi presa, durant uns 3-4 minuts.
7. Afegiu-hi el rovell i deixeu-lo coure uns 2 minuts més.

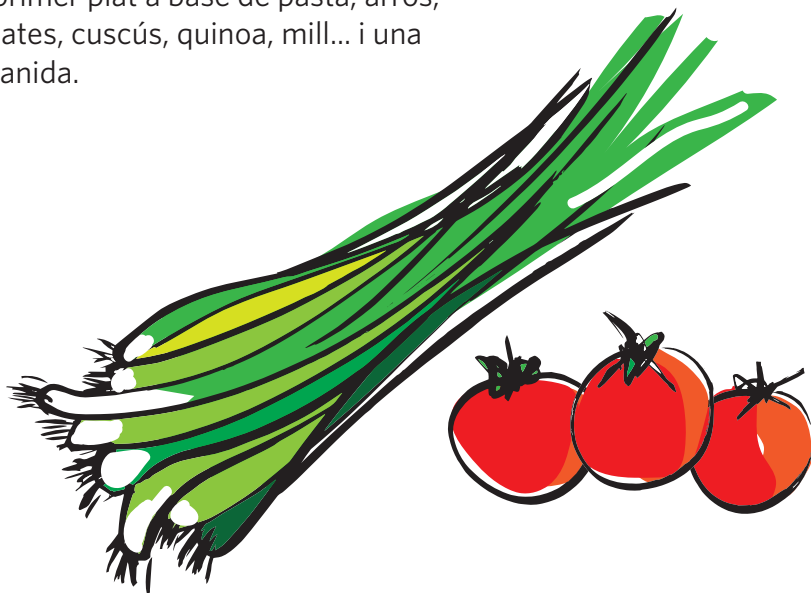


Comentari nutricional

Aquesta recepta, amb els ous com a ingredient central, pot esdevenir un segon plat molt complet i senzill de preparar. La seva riquesa en proteïnes ve determinada pels ous i els pèsols, que s'acompanyen de dues hortalisses típiques dels sofregits i saltats mediterranis, el tomàquet i els alls tendres, els quals li aporten una quantitat significativa de compostos antioxidants. Perquè l'àpat sigui equilibrat, hi podríeu introduir un primer plat a base de pasta, arròs, patates, cuscús, quinoa, mill... i una amanida.

Proposta de menú

- Crema de carbassa
- **Ous al plat amb pèsols**
- Poma al forn



Ous bullits amb escalivada

Ingredients per a 4 persones

- 4 ous grossos
 - 200 g de tomàquet escalivat
 - 250 g de pebrot vermell escalivat
 - 250 g d'albergínia escalivada
 - 2 grans d'all
 - 2 cullerades soperes d'oli d'oliva
 - Sal i pebre
-

PREPARACIÓ

1. Bulliu els ous.
2. Peleu els tomàquets, els pebrots, les albergínies i els alls.
3. Talleu les hortalisses a tires i piqueu els alls.
4. Condimenteu-ho amb oli, sal i pebre.
5. Repartiu la preparació en quatre plats, amb els ous tallats a rodanxes per sobre.



Comentari

Es considera que les proteïnes de l'ou són les de més qualitat entre tots els aliments. Per digerir i absorbir millor els nutrients d'aquest aliment, així com per millorar la qualitat higiènica, és convenient prendre'l cuit i evitar preparacions amb ou cru (maioneses i cremes, entre d'altres), sobretot fora de casa.

Pot ser un substitut perfecte de les carns magres, els peixos, els llegums i la fruita seca.

Aquest plat amb l'ou com a ingredient principal pot esdevenir un segon plat molt complet: les hortalisses de l'escalivada aporten antioxidants variats, fibra abundant i diverses vitamines i minerals.

Proposta de menú

- Sopa freda de meló amb enceals d'iberic i menta
- **Ous bullits amb escalivada**
- Croquetes de Santa Teresa



Paella de bacallà i espinacs

Ingredients per a 4 persones

- 350 g d'arròs (blanc o preferentment integral)
- 250 g de llom de bacallà dessalat, sense pell ni espines
- 1 manat gros d'espinacs
- 1/4 de coliflor
- 300 g d'espinacs
- 1 tomàquet madur
- 1 ceba petita
- 1 gra d'all
- 4 brots de julivert
- 1 cullerada sopera de pebre vermell dolç
- 4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge
- Sal iodada i pebre



PREPARACIÓ

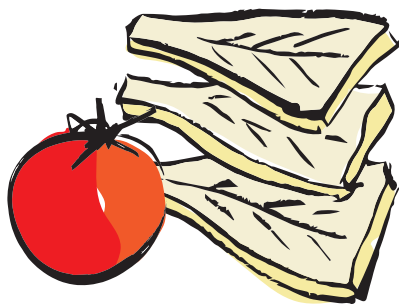
1. Netegeu i talleu a trossos els espinacs, la coliflor i el bacallà.
2. Poseu a coure la ceba pelada i picada petita en una cassola amb 2 cullerades soperes d'oli calent, durant uns 5 minuts.
3. Afegiu-hi el tomàquet ratllat, tapeu-lo i deixeu-lo coure uns 5 minuts més.
4. Passat aquest temps, afegiu-hi els espinacs, la coliflor, el bacallà, el pebre vermell, sal i pebre, i deixeu-ho coure 5 minuts més.
5. Afegiu-hi el doble de volum d'aigua calenta que d'arròs.
6. Dins d'una paella, sofregiu-hi l'arròs amb dues cullerades soperes d'oli, condimenteu-ho amb sal, pebre i pebre vermell, i remeneu-ho uns minuts.
7. Afegiu-hi el brou amb la verdura i el bacallà.
8. Deixeu-ho coure durant uns 1520 minuts, fins que l'arròs és cuit.

Comentari nutricional

L'arròs és un cereal que admet una gran combinació de sabors de molts aliments diferents, com ara els espinacs, la coliflor i el bacallà, en aquest cas. Al usar arròs integral, incrementem el contingut de fibra de la preparació. Les verdures enriqueixen el plat en matisos de sabor, textura i color, a més de vitamines, minerals i fibra. Si incrementeu la proporció de verdures, podeu reduir la quantitat d'arròs, i aconseguir un plat més lleuger.

Proposta de menú

- Amanida de canonges amb encenalls de formatge sec.
- **Paella de bacallà i espinacs.**
- Copa de iogurt natural amb maduixes trossegades i pols de cacau.



Pastís d'escalivada i patata

Ingredients per a 4 persones

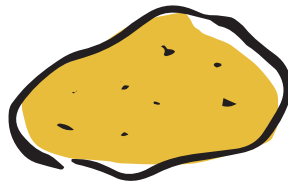
- 3 albergínies mitjanes
- 2 pebrots vermells grans
- 4 patates mitjanes
- 2 cebes mitjanes
- 2 tomàquets mitjans madurs
- 1 all
- Sal iodada
- Pebre negre
- Oli d'oliva verge extra
- Julivert picat o orenga

PREPARACIÓ

1. S'escalfa el forn a 200°C.
2. Es netegen les hortalisses i es treuen les primeres capes de la ceba.
3. En una plata per a forn untada amb oli, s'hi col·loquen les cebes, els pebrots, els tomàquets,

les patates i les albergínies. Es couen al forn durant uns 20 minuts. Passat aquest temps, es giren i es deixen coure uns 10 minuts més.

4. Es deixen refredar dins el forn i es pelen totes les hortalisses.
5. Les albergínies, els pebrots i els tomàquets es tallen a tires. S'hi afegeix l'all picat, dues cullerades soperes d'oli i un pessic de sal.
6. Les patates s'aixafen amb una forquilla i se salpebren.
7. Dins una plata d'uns 5 cm d'alçada, es va col·locant una capa de patata, una d'escalivada, una altra de patata i la darrera d'escalivada.
8. Es ruixa amb un raig d'oli i s'hi posa un polsim de julivert picat o orenga.



Comentari

Aquesta recepta és ideal per a presentar-la com a primer plat o com a acompanyament d'un segon, ja que ens aporta una proporció adequada d'hidrats de carboni complexos i hortalisses, tot resultant en un plat ric en fibra, vitamines i minerals.

Per disminuir el contingut calòric del plat, es pot augmentar la quantitat d'ingredients que conformen l'escalivada i reduir les unitats de patata.

Tanmateix, per millorar el seu sabor, podem gratinar-lo amb formatge o amb allioli suau, tot servint-lo tant fred com calent.

Proposta de menú

- Pastís d'escalivada i patata
- **Remenat d'espàrrecs de marge, alls tendres i gambetes**
- Rondaxes de plàtan i kiwi amb rajolí de mel



Pollastre amb samfaina

Ingredients per a 4 persones

- 500 g de pit de pollastre
- 1 albergínia
- 2 pebrots vermells
- 2 tomàquets madurs grossos
- 3 grans d'all
- 1 copa de vi blanc
- 1 fulla de llorer
- 5 cullerades soperes d'oli d'oliva
- Sal i pebre blanc



PREPARACIÓ

1. Talleu el pollastre a daus grossos.
2. Netegeu els pebrots i l'albergínia i talleu-los a daus.
3. Peleu els alls i talleu-los a làmines.
4. Poseu a coure els alls en una cassola de fang amb oli i quan comencin a agafar color afegiu-hi el pollastre.
5. Coeu-ho tapat i a foc suau durant uns 15 minuts.
6. Afegiu-hi els pebrots i el llorer i deixeu-ho coure 2 minuts.
7. Afegiu-hi l'albergínia, els tomàquets ratllats, el vi, la sal i el pebre.
8. Coeu-ho destapat i remenant-ho de tant en tant fins que l'albergínia sigui tendra.
9. Podeu rectificar-ho de sal i pebre abans de servir-ho.

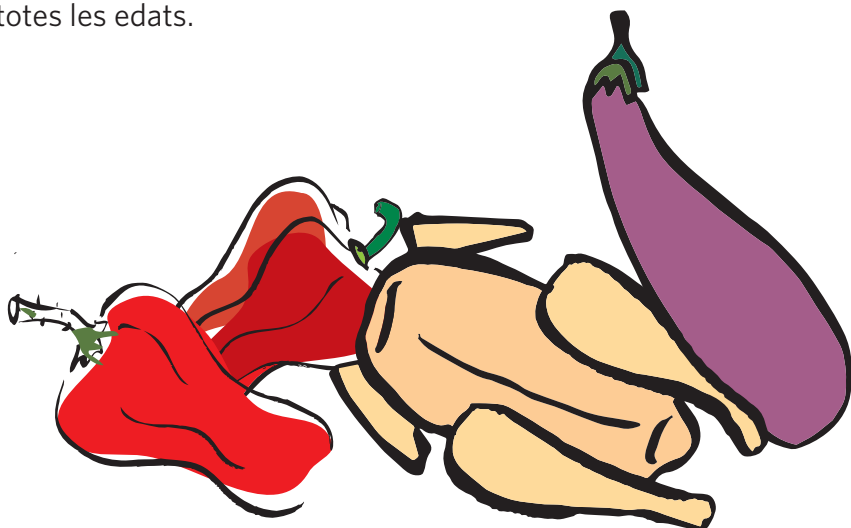


Comentari

El pollastre, en ser un tipus de carn de textura tova i sabor delicat, és un de les més consumides i acceptades per la població. És rica en proteïnes d'excel·lent qualitat i conté poc greix. El pit de pollastre, especialment, és una de les parts que es cuina amb més freqüència i el seu sabor suau admet acompanyaments molt diversos. En aquest plat la samfaina és una manera d'incorporar les hortalisses com a guarnició en els segons plats, i així enriquir la dieta en minerals, vitamines, antioxidants i fibra. Resulta un plat adequat per a totes les edats.

Proposta de menú

- Amanida de mongetes tendres amb tomàquet al perfum d'all
- **Pollastre amb samfaina**
- Macedonia de fruita fresca



conill

arròs

amanides

calamars

sopes

