



**Proposta de menú **S**aludable, **E**conòmic i **S**aborós  
per a aquestes festes**

## Sopa de ceba gratinada



### Ingredients (4 persones)

- 600 g de ceba (pes net)
- 6 cullerades soperes d'oli d'oliva
- 1 pastilla de mantega (15 g)
- 10 g de farina
- ½ got de vi blanc sec
- 1,5 litres de caldo (es pot fer amb caldo de pollastre, carn o vegetal)
- 8 llesques menudes de pa sec (de baguet)
- 6 cullerades soperes de formatge ratllat (uns 60 g aproximadament, barreja de gruyère i manxego)
- Un polsim de sal i pebre negre. Opcional: farigola seca

### Preparació:

Talleu les cebes en rodanxes fines. En una cassola, escalfeu l'oli d'oliva i la pastilla de mantega. Afegiu-hi la ceba i cuineu-la a foc lent fins que quedi daurada, cuidant que no es cremi, durant uns 25 minuts aproximadament. Afegiu-hi la sal, el pebre i la cullerada de farina, i remeneu fins que es dissolgui. Incorporeu-hi el vi blanc i remeneu fins que es redueixi, apujant una mica el foc, uns dos o tres minuts. Afegiu-hi el caldo, espereu que bulli i mantingueu l'ebullició durant 10 minuts. Afegiu-hi 2 cullerades dels formatges ratllats, barrejats prèviament, rectifiqueu el punt de sal i retireu del foc. Opcionalment, podeu condimentar la sopa amb un polsim de farigola.

Per gratinar la sopa, preescalfeu el forn a 200°C. Distribuiu la ceba i el brou en envasos individuals refractaris. Adorneu cada recipient amb una o dues llesques del pa, prèviament torrat, i cobriu la superfície amb una cullerada de formatge ratllat. Introduiu la sopa al forn, fins que es dauri la superfície, i serviu tot seguit.

### Comentari dietètic:

La sopa de ceba gratinada és un plat tradicional d'hivern. Els ingredients principals són la ceba i el brou. Per tal que la sopa sigui ben digestiva cal utilitzar un caldo desgreixat o bé un caldo vegetal. El pa torrat i el formatge afegeixen sabor i consistència a la sopa; de totes maneres, si aquests ingredients s'utilitzen solament per donar sabor, el valor energètic del plat és baix.

Per les característiques dels ingredients, es pot considerar un plat adequat per a grans i petits, per a persones amb trastorns o malalties cròniques com la hipertensió (si reduïu la sal i mesurem el formatge), el colesterol elevat (si no hi incloeu la mantega i utilitzeu un caldo ben desgreixat i/o vegetal), la diabetis, i també per a persones que vulguin fer àpats de celebració i controlar les calories. Si se substitueix la mantega i s'utilitza un caldo vegetal, és també una recepta adequada per a persones vegetarianes.

Com és un primer plat força lleuger, permet combinar-lo amb un segon plat més consistent.

És important recordar que és un plat molt econòmic (aproximadament 0,90€ per ració).

## Pollastre amb farcit dolç



### Ingredients (4-6 persones)

- 1 pollastre gran sencer (sense les vísceres)
- 100 g de prunes seques
- 50 g d'orellanes d'albercoc
- 50 g de panses
- 50 g de pinyons
- 1 poma
- 2 cebes menudes
- 2 copes de moscatell
- 1 branca de canyella
- 2 fulles de llorer, sal i pebre negre

### Preparació:

Netegeu per dins el pollastre i salpebreu-lo per dins i per fora.

Macereu les prunes, les orellanes, les panses, la poma pelada i tallada a daus, i els pinyons, amb el moscatell en un bol. Afegiu-hi també les cebes tallades a rodanxes fines, les fulles de llorer i la branca de canyella. Deixeu-ho macerar un mínim de dues hores.

Passat aquest temps, farciu el pollastre amb la barreja de fruites macerades escorregudes i reserveu la resta del moscatell. Per tal de conservar el farcit dins del pollastre, cosiu la cavitat amb fil i agulla.

Disposeu-lo en una safata apta per al forn, que haurem escalfat prèviament. Aneu regant el pollastre amb el suc que desprenqui durant la cocció i el moscatell que hem conservat de la maceració de les fruites. Depenent de la mida del pollastre, el temps de cocció oscil·la entre una hora i mitja i dues hores.

Serviu a taula el pollastre sencer (sense el tancament).

### Comentari dietètic:

El pollastre és una de les carns més magres, és a dir, amb menor contingut de greix i un valor en proteïnes semblant a la resta de carns. D'aquest pollastre farcit, recomanem servir-ne porcions inferiors a un quarter: filetegeu trossos més petits i acompanyeu-los del farciment dolç.

Per complementar el pollastre, us proposem una amanida d'escarola i fulles verdes amb taronja, ben amanida amb oli i reducció de vinagre, que resulta molt lleugera i refrescant.

Aquesta recepta de pollastre és molt suau i adequada per a petits i grans.

És un plat molt econòmic (aproximadament 1,90€ per ració).

## Peres d'hivern amb xocolata i ametlles



### Ingredients (4 persones)

- 4 peres conferència
- 40 g de sucre
- 1 llimona
- 100 g de xocolata negra per fondre
- 40 g d'ametlles torrades
- 8 fulles de menta fresca

### Preparació:

Renteu i peleu les peres, i ruixeu-les amb el suc de la llimona. Poseu un cassó al foc amb ½ litre d'aigua i els 50 g de sucre. Afegiu-hi les peres i coeu-les fins que estiguin tendres, però ben senceres. Traieu-les de l'almívar i deixeu-les refredar. Peleu les ametlles torrades i trossegeu-les lleugerament en el morter. Foneu la xocolata en un cassó al bany maria i a foc molt suau. Repartiu les peres en copes individuals, ruixeu-les amb la xocolata fosa i escampeu les ametlles trossejades pel damunt. Guarniu cada pera amb un parell de fulles de menta. Serviu aquestes postres ben fredes.

### Comentari dietètic:

Incrementar les peces de fruita fresca en la nostra alimentació quotidiana és una de les recomanacions més consensuades pels experts. També els dies de celebració, en què els àpats acostumen a ser més voluminosos, és convenient prioritzar la fruita fresca en les postres. Elaborar receptes "de festa" amb fruita, a part d'alleugerir els àpats, pot resultar atractiu i molt econòmic, especialment si triem fruites de temporada. La proposta de les peres d'hivern amb xocolata és un extra, ja que incorpora una mica de sucre en la cocció de les peres i també xocolata, que incrementa el valor energètic del plat; per tant, és una proposta per a àpats festius.

És un plat molt econòmic (aproximadament 0,50€ per ració).

[Més informació sobre Festes Saludables](#)