

## Torrada amb paté d'albergínia

---

### Ingredients per a una ració

---

- 60g de pa (pa sense sal si es requereix)
- 40g de ceba
- 40g d' albergínia
- 1/2 gra d'all
- 10ml d' oli d'oliva verge extra
- 1/2 llimona
- Farigola
- Comí
- Pebre molt

### Elaboració

---

1. Pelar, rentar i tallar la ceba, l'all i l'albergínia a daus petits.
2. Cuinar les verdures al forn.
3. Retirar la pell de les verdures i disposar-les en un vas apte per triturar.
4. Incorporar la farigola i el comí. Triturar les verdures fins a obtenir una textura semblant a un paté.
5. Torrar el pa i untar la torrada amb el paté d'albergínies.
6. Servir amb un fil d'oli, unes gotes de llimona i pebre molt.

## Pancake de farina d'arròs amb compota

---

### Ingredients per a una ració

---

- 120 g de farina d'arròs glutinós
- 12 g de farina de blat
- 150 g de beguda vegetal d'arròs (no ensucrada)
- 30 g de compota de poma o pera
- Mel
- Canyella en pols

### Elaboració

---

1. En un bol disposar les farines, la beguda d'arròs, una culleradeta de mel i canyella en pols al gust. Barrejar amb unes varetes.
2. En una paella antiadherent disposar cullerades de la massa i deixar-les coure, primer per una cara i després per l'altra.
3. Servir els *pancakes* amb una mica de compota per sobre.

### Observacions i recomanacions

---

Es poden utilitzar diferents ingredients segons preferència per a la guarnició, tenint en compte si existeix alguna limitació concreta, i crear així, diferents *toppings*.

## Blinis de lleties amb mató

### Ingredients per a 10 unitats o 2 racions

- 150 g de lleties cuites
- 60 g de farina refinada
- 15 g d'aigua
- 9 g de llevat químic
- 3 clares d'ou
- 60 g de mató



### Elaboració

1. Rentar i escórrer les lleties cuites.
2. En un recipient alt col·locar les lleties amb les clares d'ou i l'aigua. Triturar fins a quedar una massa sense grums.
3. En un bol ajuntar la farina amb el llevat. Afegir les lleties i triturar tot.
4. En una paella calenta, amb unes gotes d'oli d'oliva abocar porcions de massa formant discos d'uns 5 cm. de diàmetre. Daurar-los per ambdós costats.
5. Col·locar els blinis en un plat amb paper absorbent per eliminar l'excés d'oli.
6. Servir els blinis amb porcions de mató per sobre.

### Observacions i recomanacions

Es poden utilitzar diferents ingredients segons preferència per a la guarnició, tenint en compte si existeix alguna limitació concreta, i crear així, diferents *toppings*.

## Flam de beguda de civada i poma

### Ingredients per a una ració

- 1 poma Golden (200 g aproximadament)
- 50 ml de beguda vegetal de civada (o una altra beguda vegetal)
- 1 clara d'ou



### Elaboració

1. Pelar i tallar la poma a trossos petits.
2. Col·locar la poma en un plat fondo, afegir una cullerada d'aigua, tapar amb un altre plat fondo i posar al microones durant 4 minuts a màxima potència.
3. En un recipient apte per triturar, posar la beguda vegetal, l'ou i la poma cuita. Triturar el conjunt.
4. Posar la barreja en un motlle tipus de flam, apte per a forn.
5. Posar-lo al forn, al bany Maria, a 150°C durant 20 minuts aproximadament, fins que hagi quallat.
6. Deixar refredar i guardar-lo a la nevera tapat, perquè no s'assequi.
7. Desemmotllar i servir fred amb una mica de mel.

### Observacions i recomanacions

Una forma ràpida és coure'l al microones, amb un motlle apte, durant 4 minuts aproximadament.

## Hamburguesa d' arròs i verdures

### Ingredients per a una ració

- 40 g d'arròs
- 25 g de clara d' ou
- 20 g de farina
- 1 pa d'hamburguesa, sense sal
- 60 g de ceba tendra
- 30 g de tomàquet
- 20 g d'enciam
- 10 ml d'oli d'oliva verge extra
- Julivert
- Pebre molt, pebre roig dolç, orenga.



### Elaboració

1. Rentar l'arròs. Escórrer i cuinar en abundant aigua fins que estigui tendre. Escórrer i reservar.
2. Pelar i tallar la ceba a tires fines. En una paella, amb oli, sofregir la ceba fins que estigui tendra i torrada. Reservar.
3. Picar el julivert.
4. En un bol col·locar l'arròs cuit, la meitat de la ceba sofregida, la clara d'ou, la farina, el julivert i les espècies al gust (pebre, pebre roig dolç i orenga).
5. Barrejar amb una forquilla fins a obtenir una massa homogènia. Formar l'hamburguesa.
6. En una paella calenta, afegir unes gotes d'oli i daurar l'hamburguesa per ambdós costats fins que estigui torrada.
7. Obrir el pa per la meitat i torrar-lo pel costat de dins.
8. Col·locar el tomàquet, l'enciam i la meitat de la ceba sofregida sobre la base del panet.
9. Afegir l'hamburguesa. Afegir l'altra meitat de la ceba.
10. Tapar amb l'altra meitat del pa i servir calent.

## Dahl Hindú

### Ingredients per a dues racions

- 120 g de lleties vermelles (o pardines)
- 1 ceba
- 1 tomàquet petit
- 1 gra d'all
- 1 tros d'arrel de gingebre d'un dit de gruix
- 1 c/c de cúrcuma
- 1 c/c de comí
- 1 full de llorer
- 2 c/s d'oli d'oliva verge



### Elaboració

1. Col·locar les lleties en un colador i rentar-les amb aigua freda fins que l'aigua que surti del colador sigui transparent.
2. Pelar i picar l' all i la ceba. Ratllar el tomàquet i el gingebre.
3. En una paella amb l'oli, sofregir la ceba, l'all i el gingebre durant uns 15-20 minuts a foc suau.
4. Afegir el tomàquet i una fulla de llorer a la paella. Remoure i deixar coure fins que el tomàquet s' hagi confitat.
5. Afegir la cúrcuma i el comí. Remoure i deixar coure durant uns segons. Apagar el foc i reservar.
6. Fer les lleties en 350-400 g d' aigua durant 15-20 minuts. Quan estiguin cuites, afegir el sofregit anterior.
7. Deixar coure uns minuts més fins que espessi i apagar el foc.
8. Servir.

## Lasanya vegetal

### Ingredients per a una persona

- 100 g de llenties cuites
- 60g de pasta per a lasanya
- 50g d' albergínia, 50g de carbassó, 40g de ceba
- 30g de tomàquet triturat
- 1 gra d' all
- 60ml de beguda vegetal d'arròs
- 5g de *maicena*
- 20ml oli d'oliva verge
- Orenge, pebre, alfàbrega, nou moscada
- 30g de mozzarella ratllada (opcional, segons limitacions)



### Elaboració

1. Netejar i tallar l'albergínia i el carbassó a daus. Pelar i picar la ceba i l'all. En una paella, amb una mica d'oli sofregir la ceba i l'all.
2. Al cap d'uns minuts afegir el carbassó i l'albergínia. Barrejar i cuinar durant uns minuts.
3. Incorporar el tomàquet triturat, agregar l'orenga, l'alfàbrega i el pebre. Barrejar i sofregir durant uns minuts més, fins que el tomàquet hagi reduït.
4. Incorporar les llenties escorregudes. Remoure lleugerament durant un parell de minuts. Treure del foc i reservar.
5. Hidratar les làmines de pasta, en aigua calenta; d'acord amb les instruccions de l'envàs.
6. Per elaborar la beixamel col·locar l'oli en una cassola. Quan estigui calent agregar la *maicena* i barrejar. Coure durant uns instants i afegir la beguda vegetal d'arròs, preferiblement calenta. Remoure constantment fins que espesi. Agregar pebre i nou moscada.
7. Per muntar la lasanya; col·locar unes gotes d'oli en una safata de forn i intercalar les làmines de pasta amb el farcit. Acabar amb una capa de beixamel i la mozzarella ratllada. Cuinar durant uns minuts al forn fins que el formatge es fongui i es gratini. Servir calent.

## Salses per marinar i aromatitzar

	Ingredients	Elaboració
Pasta d'espècies	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 c/c de pebre roig dolç</li> <li>• 2 c/c de mostassa en gra</li> <li>• 1 c/c de pebre negre</li> <li>• 6 c/c de farigola seca</li> <li>• 6 llavors de cardamom</li> <li>• 1/2 all picat</li> <li>• 2 c/c de mel</li> <li>• 10 c/s d'oli d'oliva verge extra</li> <li>• 6 c/s de suc de llimona</li> <li>• Pell d'una taronja ratllada</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Picar en un morter tots els ingredients secs.</li> <li>2. Afegir la mel, l'oli, el suc de llimona i la pell de taronja. Barrejar bé.</li> <li>3. Deixar macerar la carn o el peix en la barreja de 24 a 48 hores. Cuinar.</li> </ol>
Salsa agredolça	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mermelada de fruita</li> <li>• Vinagre balsàmic</li> <li>• Oli d'oliva verge extra</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Barrejar una cullerada de mermelada i una altra de vinagre amb dues d'oli.</li> </ol>
Amaniment d'all i julivert	<ul style="list-style-type: none"> <li>• All</li> <li>• Julivert</li> <li>• Pa ratllat</li> <li>• Llimona</li> <li>• Oli d'oliva verge extra</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Picar un all i unes fulles de julivert. Afegir una culleradeta de cafè de pa ratllat, el suc de mitja llimona, sal i un raig d'oli d'oliva verge.</li> </ol>

## Conill amb

### Ingredients per a una ració

- 1/4 de conill tallat a trossos petits (125 g)
- 1 ceba
- 1 tomàquet madur
- 1/4 pinya
- Oli d'oliva verge
- 1 branca de canyella
- 1 branca de farigola
- Julivert
- Pebre



### Elaboració

1. Pimentar i daurar el conill en una paella amb un raig d'oli. Reservar.
2. Pelar la pinya i triturar la meitat. Colar.
3. Tallar a trossos grans l'altra meitat i daurar-la a la paella on s'ha saltejat el conill. Reservar.
4. Pelar i tallar la ceba en juliana. Rallar el tomàquet.
5. A la mateixa paella, daurar la ceba a foc lent. Un cop cuita, afegir el tomàquet i deixar sofregir a poc a poc.
6. Afegir la canyella i la farigola. Remoure.
7. Afegir el conill, els trossos de pinya i mullar amb el suc de pinya triturat. Remoure-ho tot i afegir una mica d'aigua perquè ajudi a coure el conill i el resultat sigui un guisat sucós.
8. Servir amb el julivert picat per sobre.

## "Mini-Quiches" de llagostins i verdures

### Ingredients per a dues racions

- 50 g de llagostins nets
- 90g de carbassó
- 50g de ceba
- 1 gra d'all
- 30 g de pebrot verd
- 2 clares d'ou
- Pasta de full preparada i cuita



### Elaboració

1. Picar l'all, la ceba, el pebrot i el carbassó. En una paella amb oli incorporar les verdures i sofregir.
2. Tallar els llagostins i afegir-los al sofregit. Remoure un minut i reservar.
3. En un bol, barrejar la nata, les clares i el sofregit.
4. Omplir motlles amb uns 50 g de farciment cadascun.
5. Coure al bany Maria al forn (o al microones a màxima potència) durant 20 minuts a 180º. Deixar refredar.
6. Amb l'ajuda d'un tallapastes o un ganivet, tallar bases de pasta de full de la mateixa forma que els motlles.
7. Desemmotllar la barreja cuita i disposar cadascuna d'elles damunt les bases de pasta de full per muntar les "mini quiches".
8. Servir.