



**LA NOSTRA CUINA
SALUDABLE
(2019-2020)**



**ALUMNES DE 2N IFE_ IES CAN PUIG
MÒDUL MP3 _ VIURE EN ENTORNS PROPERS**

ÍNDEX

<u>AMANIDA DE LLENTIES</u>	PÀG. 1
<u>BROU DE VERDURES I GALLINA</u>	PÀG. 2
<u>CREMA DE CARABASSA</u>	PÀG. 3
<u>SPAGUETTI A LA CARBONARA</u>	PÀG. 4
<u>SPAGUETTI BOLONYESA</u>	PÀG. 5
<u>PATATES GUISADES AMB VERDURES</u>	PÀG. 6
<u>TRUITA DE PATATA I CEBA</u>	PÀG. 7
<u>LASSANYA DE VERDURES</u>	PÀG. 8
<u>ROQUES DE XOCOLATA</u>	PÀG. 9
<u>CASTANYES DE XOCOLATA</u>	PÀG. 10

AMANIDA DE LLENTIES

Ingredients

- 400 g de lleties, en conserva.
- 1 pebrot vermell
- 1 ceba tendra
- Olives sense os
- 2 llaunes de tonyina al natural
- Blat de moro
- Vinagre de poma
- Sal
- Oli d'oliva extra



Flavoració

1. Traiem les lleties del pot i les netegem bé sota un raig d'aigua freda.
2. Les escorrim bé i les aboquem en un bol.
3. Piquem bé el pebrot, la ceba tendra i les olives i ho afegim a les lleties.
4. Incorporarem el blat de moro i la tonyina.
5. Amanim les lleties amb una mica de sal, oli d'oliva i vinagre de poma. .
6. Reservem l'amanida a la nevera fins al moment de servir-la.

Bon profit!

BROU DE VERDURES I GALLINA

Ingredients

- 2 pastanagues.
- 1 tomàquet
- 1 porro
- 1 ceba
- 1 rama d'àpid
- 1 nap
- 1 xirivia
- 1 Carcassa, coll i 2 potes de gallina.
- Opcional: 1 os de vedella, 1 os blanc, 1 os d'espina, 1 os de pernil.



Flaboració

1. Rentar, pelar i tallar les verdures.
2. Afegir les verdures a l'olla amb aigua.
3. Rentar i afegir la carcassa, el coll i les potes de gallina. Si tenim ossos o tall de vedella també ho afegim tot a l'aigua. Posem el foc fort fins a que arranqui el bull. Després baixar una mica el foc.
4. Deixar bullir tot durant 1 hora i mitja aproximadament.
5. Colar el brou amb un colador xinès o amb un colador qualsevol.
6. Deixar reposar una mica el brou per a que baixi la temperatura i servir.

CREMA DE CARABASSA

Ingredients

- 500gr Carabassa
- 1 Ceba Grossa
- 1 Patata
- Aigua
- Sal
- Oli d'oliva
- 1/2 rameta de vainilla (opcional)



Flavoració

1. Pelar i tallar la carabassa en daus de 2 x 2 x 2 cm aproximadament.
2. Pelar i tallar la ceba i la patata en daus de 2 x 2 x 2 cm aproximadament.
3. Posem una olla al foc. Afegim una mica de oli i l'escalfem. Hi afegim la ceba i la patata i ho sofregim dins que la ceba estigui daurada.
4. Afegim la carabassa i li donem unes quatre voltes amb la cullera.
5. Ho cobrim amb aigua i ho deixem al foc, bullint fins que la carabassa estigui ben tendre (uns 20 minuts aproximadament).
6. Salpebrem i hi afegim la carn de mitja rameta de vainilla.
7. Tancar el foc i deixar refredar una mica. Triturar-ho amb el minipímer molt bé, que no hi quedin cap grumoll.
8. Servir escalfat.

SPAGUETTI A LA CARBONARA

Ingredients

- 500 g d'espagueti
- 2 ous
- 150g de formatge curat (parmesà, manxec ...)
- 120 g de bacó o cansalada
- sal i pebre negre
- un petit rajolí d'oli d'oliva



Flavoració

- 1.- Posem els espagueti a bullir i els deixem el temps indicat en el paquet (uns 10 minuts).
- 2.- Mentre es couen preparam la carbonara: En un bol afegim els rovells dels ous. Afegim també el formatge ratllat i barregem tots els ingredients amb una forquilla. Quedarà una espècie de massa molt densa.
- 3.- En una paella afegim el bacó o la cansalada, tallat a daus més aviat petits. Passats un parell de minuts, quan estiguin fregits, retirem del foc i reservem.
- 4.- Quan els espaguetis estiguin cuinats, guardem uns quants cullerots de el brou de la cocció. Després escorrem els espaguetis de la resta del brou.
- 5.- Sense demora, tirem la pasta al bol amb la carbonara. Hi Afegim el bacó, amb el suquet que hagin pogut deixar anar i una mica del brou de la cocció. Remenem tot bé amb una forquilla perquè els espaguetis absorbeixin tota la salsa.
- 6.- Finalment, quan hàgim aconseguit la cremositat de la salsa desitjat, escampar abundant pebre negre acabat de moldre.

SPAGUETTI BOLONYESA

Ingredients

- 375 g de carn picada (60% vedella / 40% porc)
- 1 pastanagues grans
- 1 ceba gran
- 2 fulles de llorer
- 1 got de vi negre
- 1 got d'aigua
- 1/2 kg de tomàquet natural pelat
- 1 branca d'api
- oli d'oliva verge extra
- pebre negre



Flaboració

1. Piquem la ceba, la pastanaga i l'api.
2. El tomàquet el tallarem a quatre trossos cadascun. Si us molesta la pell els podeu escaldar prèviament i passar per aigua freda. La pell saltarà sola.
3. Comencem per daurar la pastanaga.
4. Afegirem la ceba, l'api i el llorer. Amb dues o tres fulles ja en feu, però les meves eren molt petites i n'he posat més.
5. Ho deixem que mica en mica es vagi torrant bé el sofregit.
6. Ara incorporem la carn picada...i una mica de pebre negre...
7. ...i ho anirem remenant. La carn ha de canviar de color. En 5 minutets estarà.
8. Incorporem el tomàquet.
9. Ho remenem tot plegat... i afegim el vi.
10. ...i, a foc lent, ho tampem...i ho deixarem coure uns 15 minuts. Passat aquest temps... obrim la cassola... ..i hi afegim un got d'aigua...
11. ...ho remenem una mica i ho deixem coure uns 90-100 minuts a foc ben baix. Ho salem una mica també.
12. Cada 20 minuts ho haureu de vigilar i remenar.... i si cal, afegir-hi més líquid.
13. I ja tenim feta la nostra salsa bolonyesa.

Patates guisades amb verdures

Ingredients

1 pebrot verd
2 tomàquets ratllats
6 cullerades d'oli
1 porro
1 pastanaga
150 gr. de mongetes verdes
150 gr. de pèsols
1 l. de brou de verdures casolà
1 culleradeta de pebre vermell
sal - pebre.

Flavoració

Pas 1: Fregir la ceba i l'all picats en l'oli calent, abans que es daurin, afegir el pebrot a tires, el tomàquet ratllat i el pebre vermell.

Pas 2: Pelar, rentar i tallar les patates fent-les petar, ofegar-les sobre el refregit i afegir la pastanaga pelada, rentada i en rodanxes i el porro net i en rodanxes; salpebrar.

Pas 3: Netejar les mongetes tendres, tallar-les a daus petits i ofegar sobre les patates, al mateix temps que els pèsols. Cobrir amb el brou i coure 30 minuts.

TRUITA DE PATATA I CEBA

Ingredients

Per una truita individual:

- 2 ous de gallina fresquíssims
- 2 patates mitjanes blanques noves (d'uns 150 g cada una)
- 1 ceba de Figueres, petita i rabiosament violeta.
- oli d'oliva, sal



Flavoració

Tallem la ceba en juliana.

Escalfem una paella antiadherent amb 2 cullerades soperes d'oli d'oliva.

Saltem la ceba uns segons a foc fort, i quan comenci a daurar-se, hi afegim la patata tallada un xic gruixuda, salem i deixem que també es dauri lleument.

Abaixem el foc i ho tapem. La patata s'ha de coure a foc lent.

A part, en un bol, deixatem els dos ous i els salem.

Un cop la patata sigui cuita, l'eixuguem de l'excés d'oli de la paella, i ho barregem tot amb l'ou.

Escalfem la paella a foc viu. La impermeabilitzem amb un raig d'oli d'oliva, i hi aboquem, de cop, la pasta d'ou i patata. Esperem que faci crosta.

Abaixem el foc al mínim, fins que veiem que l'ou gairebé hagi quallat.

Impregnem un plat amb oli, i tapem la paella cap per avall amb el plat. Agafant la paella pel mànec i fent pressió girem tot el conjunt sobre el plat. Tornem a apujar el foc de la paella, deixem lliscar el contingut del plat per sobre, vigilant l'operació amb l'acció preventiva d'una espàtula que n'equilibri el contrapès.

Deixem que es faci crosta per aquesta banda i ja ho podem servir.

LASSANYA DE VERDURES

Ingredients

1 cullerada sopera d'oli d'oliva
1 ceba
2 grills d'all
100 ml de vi blanc
400 ml de tomàquet triturat
Sal y pebre recent moltes
1 Pessic de nou moscada
1 Pessic de pebre de caiena
3 pastanagues, 1 celerí (apionabo)
1porro
150 g de làmines de lasanya sense fer
100g de mozzarella rallada



Flavoració

- 1 - Escalfar l'oli d'oliva en una paella. Peleu la ceba i el gra d'all, talleu-los petits i sofregiu en l'oli.
- 2 - Afegir el tomàquet triturat i deixar que es faci tot a foc moderat durant uns 10 minuts. Condimentar amb sal, pebre, nou moscada i pebre de "caiena".
- 3- Netejar i rentar les pastanagues, el celerí i el porro i tallar-los a tires amples i fines.
- 4- Saltejar les verdures amb una mica d'oli i afegir el vi. Deixar cuinar a foc moderat durant 6 o 8 minuts.
- 5-Preparar una safata de forn o motlle per lasanya i anar alternant successivament les làmines de lasanya i la verdura amb el tomàquet, acabant amb una làmina a dalt de tot. Deixar que es faci durant 25 minuts en un forn preescalfant a 180 -200 graus. Treure la lasanya i escampar-hi el formatge ratllat per damunt. Fornejar uns minutets més fins que gratini.
- 6-Treure la lasanya de forn i servir-la atenent a la presentació final.

Roques de xocolata

Ingredients

Per les roques negres:
-250gr de xocolata negra
-150gr de patates xips
-10gr d'oli
-sal en escames o maldon

Per les roques blanques:
-250gr de xocolata blanca
-100gr de fruits secs



Flavoració

- Començarem trossejant les xocolates per desfer-les al microones, per separat.
- Un cop fosa la xocolata l'hem de deixar que quedi tèbia.
- Un cop tèbia, a la xocolata blanca ja hi podem afegir els fruits secs. Abans d'afegir-los a la xocolata piqueu-los una mica.
- Remenem bé perquè quedin ben integrats i amb dues culleres o una cullera de gelats anem posant pilonets en una safata amb paper de forn.
- Per acabar les podem decorar amb un polsim de festuc.
- D'altra banda, posem les patates xips en una bossa de congelar i les aixafem fins que quedin a trossets petits.
- Les posem en un bol i hi afegim un raig d'oli.
- Llavors hi posem dues cullerades de xocolata i barregem. Finalment hi afegim al resta i acabem de remenar bé.
- Repetim el mateix procediment que amb les roques blanques i per decorar hi posem unes escames de sal.
- Deixem refredar 10 minuts a la nevera perquè agafin consistència i llestos. Ja podeu gaudir d'aquestes fantàstiques roques de xocolata.

CASTANYES DE XOCOLATA

Ingredients

Massa del panellet:

200g ametlla

100 g sucre

1 ou

Decoració:

150 g xocolata negra.



Flavoració

- 1- En un bol afegim l'ametlla, el sucre i l'ou i ho amassem tot bé. Si la massa resultant quedés massa dura, podem batre a part un ou i l'afegir poquet a poquet fins que la massa tingui una consistència tova. No s'ha d'enganxar a les mans.
- 2- Un cop llesta, posem la xocolata a fondre al bany maria o al microones i deixem la xocolata reposar.
- 3- Agafem la massa i fem boletes, totes d'una mida similar. Pincem les boletes amb els dits per un cantó, procurant donar-les-hi forma de castanya.
- 4- Suquem les castanyes en la xocolata pel cantó pinçat i les deixem reposar i refredar damunt una fulla de paper de fornejar.
- 5- Ja estan llestes per degustar!

Bon Profit!!