



Diputació  
Barcelona

# Receptes d'hivern



© Diputació de Barcelona

**Coordinació**

Direcció de Comunicació. Diputació de Barcelona

**Revisió i coordinació tècnica**

Unitat de Promoció de la Salut. Servei de Salut Pública. Diputació de Barcelona

**Elaboració del continguts**

Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica (CESNID) adscrit a la Universitat de Barcelona.

## Presentació

És important que l'acte d'alimentar-nos sigui equilibrat i variat, de tal manera, que ens aportï tots els elements que són necessaris per a la nostra supervivència: proteïnes, vitamines, minerals, hidrats de carboni....

Els avenços que ha experimentat la indústria alimentària fa que tot l'any puguem disposar d'una gran varietat d'aliments, no com antany, que molts aliments tan sols podien arribar a la taula per un període molt breu de temps. Tot i així, la utilització de productes frescos de temporada té una sèrie d'avantatges:

- Un millor preu dels productes.
- Una millor qualitat, ja que el consum dels aliments es produeix quan són més frescos, per tant, se'n pot treure un major profit de les seves propietats, obtenint tot el seu valor nutritiu, a la vegada que tenen una millor olor, sabor i textura.
- És més ecològic, ja que respecta el cicle natural i la zona de producció dels aliments, evitant la sobreexplotació del sòl. També es necessita menys manipulació, transport i emmagatzematge, cosa que redueix el cost energètic, per tant, la contaminació.
- Permet respectar aspectes culturals i festius del nostre entorn.

Per tot això, us presentem aquests receptaris de temporada, un per a cada estació: hivern, primavera, estiu i tardor, que esperem us siguin útils.

Dolores Gómez Fernández

Presidenta delegada de l'Àrea de Salut Pública i Consum

# Índex

<b>Introducció</b> .....	<b>4</b>
<b>Primers plats</b> .....	<b>7</b>
Amanida d'escarola i carxofa .....	8
Amanida d'hortalisses a la planxa.....	9
Amanida de col blanca .....	10
Amanida de pastanaga, pera i formatge.....	11
Crema de coliflor i ametlles .....	12
Crema de carbassa.....	13
Col amb patata.....	14
Carxofes amb llet .....	15
Sopa de lleties i llimona .....	16
Cigrons al curri .....	17
Mongetes blanques gratinades .....	18
Lasanya de col .....	19
Macarrons amb bròquil .....	20
Paella de bacallà i espinacs.....	21
Arròs amb bolets i carbassa.....	22
Patates noves rostides per a guarnicions.....	23
Patates farcides amb olives i ceba caramel·litzada.....	24
<b>Segons plats</b> .....	<b>25</b>
Filet de porc amb taronja.....	26
Be rostit .....	27
Pollastre al vi negre .....	28
Pastís de carn i pastanaga .....	29
Salmó amb crosta d'olives verdes .....	30
Calamars estofats .....	31
Cua de lluç al forn .....	32
Sopa provençal de bacallà .....	33
Ous amb tomàquet .....	34
Truita farcida amb porro i xampinyons.....	35
Terrina d'espinacs i formatge .....	36
Suflé de coliflor.....	37

<b>Postres .....</b>	<b>38</b>
Enfilades de fruites.....	39
Compota de pera amb xocolata .....	40
Plàtans al forn .....	41
Amanida de poma i dàtils .....	42
Flam d'ou i coco .....	43
Crema de iogurt i albercoc .....	44

## Introducció

L'alimentació ens proporciona els nutrients necessaris per satisfer els requeriments de l'organisme. Per a un creixement adequat, per al manteniment d'un òptim estat de salut i per poder desenvolupar les diferents activitats de la vida quotidiana, cal una alimentació saludable, és a dir, una alimentació que sigui:

- **Suficient:** que proporcioni la quantitat d'energia que l'organisme requereix en cada etapa de la vida i situació fisiològica, sense afavorir el sobrepès o situacions de pes baix.
- **Equilibrada:** és a dir, que en el subministrament d'aquesta energia hi contribueixin, en proporcions adequades, els hidrats de carboni (50-55 %), els greixos (30-35 %) i les proteïnes (12-15 %).
- **Variada:** que els nutrients procedeixin d'aliments variats, preparats amb diversitat de tècniques culinàries, ja que no hi ha cap aliment capaç de proporcionar tots els nutrients que requereix l'organisme, en especial els minoritaris (minerals i vitamines).
- **Satisfactòria:** perquè l'acte de menjar no és sols un procés nutritiu, sinó que és una font de plaer, relacions afectives, identificació social, etc.

Per gaudir d'un bon estat de salut és important triar bé els aliments que constitueixen la dieta diària, i per facilitar-ho vegeu la piràmide de l'alimentació saludable:



Els aliments de la base de la piràmide són els que han de constituir el pilar de l'alimentació diària, i en ordre ascendent es troben els aliments que han d'aparèixer amb menys freqüència a l'alimentació habitual. A la piràmide, també s'hi indiquen de forma aproximada les racions diàries recomanades de cada grup d'aliments. Cada ració equival (en net i cru) al gramatge i les mesures casolanes següents:

Pa, arròs, pasta, patates	<ul style="list-style-type: none"> <li>— 3-4 llesques de pa o un panet (40-60 g)</li> <li>— 1 plat normal d'arròs o pasta (60-80 g crus)</li> <li>— 1 patata gran o 2 petites (150-200 g)</li> </ul>
Verdures i hortalisses	<ul style="list-style-type: none"> <li>— 1 plat d'amanida o verdura cuita (150-200 g)</li> <li>— 2 pastanagues, 1 tomàquet gran,...</li> </ul>
Fruites	<ul style="list-style-type: none"> <li>— 1 peça mitjana de fruita: pera, poma, préssec, taronja, plàtan, etc. (120-200 g)</li> <li>— 2-3 mandarines</li> <li>— 3-4 albercocs</li> <li>— 1 tassa de maduixes, raim, cireres</li> <li>— 2 talls de meló</li> </ul>
Làctics	<ul style="list-style-type: none"> <li>— 200-250 ml llet (1 tassa)</li> <li>— 2 iogurts</li> <li>— 2-3 talls de formatge curat (40-60 g)</li> <li>— 80-125 g formatge fresc (1 porció individual)</li> </ul>
Aliments proteics	<ul style="list-style-type: none"> <li>— 1 filet petit de carn (100-125 g)</li> <li>— 1/4 de pollastre o conill</li> <li>— 1 filet de peix (125-150 g)</li> <li>— 1-2 ous</li> <li>— 1 plat de llegums (60-80 g crus)</li> <li>— 1 grapat o ració individual de fruits secs (20-30g)</li> </ul>
Oli d'oliva	<ul style="list-style-type: none"> <li>— 1 cullerada sopera (10 ml)</li> </ul>
Aigua de beguda	<ul style="list-style-type: none"> <li>— 1 vas (200 ml)</li> </ul>

Així doncs, una alimentació adequada és aquella que proporciona, diàriament, de quatre a sis racions d'aliments que són font d'hidrats de carboni, com els cereals i derivats (pa, pasta, arròs, cereals d'esmorzar...) i les patates, ja que constitueixen la principal font d'energia. Les cinc racions al dia de fruites i hortalisses ens aporten bàsicament vitamina C, provitamina A, fibra i components minoritaris beneficiosos per a la salut. Es necessiten de dues a quatre racions al dia de lactis (llet, formatge, iogurt...) per garantir l'aportació de calci. La carn, el peix, els ous i els llegums són fonts de proteïnes, ferro, zinc i vitamines del grup B, i en necessitem dues racions al dia.

També és aconsellable afavorir l'adopció d'hàbits alimentaris estructurats. Es recomana que els aliments es distribueixin en uns cinc àpats al dia, és a dir, esmorzar, refrigeri a mig matí, dinar, berenar i sopar.

L'esmorzar i el refrigeri de mig matí han d'incloure cereals (pa, cereals d'esmorzar, galetes, etc.), lactis (llet, iogurt, formatge) i fruita (fruita fresca i, ocasionalment, suc).

El dinar i el sopar han de ser àpats complementaris, i s'ha d'evitar la repetició d'aliments i preparacions, la qual cosa es pot aconseguir escollint entre els diferents aliments inclosos en cadascun dels grups. Així, a tall d'exemple, en els primers plats es poden alternar els llegums, l'arròs, la pasta, les patates... En les segons, els diferents tipus de carns (blanques i vermelles) amb el peix i els ous. Per postres és ideal prendre fruita, i millor si és de temporada. Es procurarà que l'últim àpat del dia sigui més lleuger, amb aliments més fàcils de digerir i tècniques culinàries que requereixin menys greix.

Un exemple pràctic de l'alimentació d'un dia utilitzant les receptes d'estiu seria:

<b>Esmorzar</b>	Cafè amb llet i torrades amb formatge
<b>Refrigeri (mig matí)</b>	1 tassa de cireres
<b>Dinar</b>	Crema freda de patata i pera
	Amanida de pollastre al curri
	Copa de meló
<b>Berenar</b>	logurt amb galetes
<b>Sopar</b>	Amanida d'arròs integral
	Ous farcits amb sardina
	Síndria amb salsa de maduixots

Finalment, cal recordar que l'alimentació és un component de l'estil de vida i, per aconseguir que aquest sigui més saludable, també és important:

- Escollir, sempre que sigui possible, l'oli d'oliva, tant per cuinar com per amanir.
- Incorporar una àmplia varietat d'aliments a l'alimentació diària i setmanal, prioritzant els d'origen vegetal.
- Adaptar la mida de les racions dels aliments i dels plats a les necessitats d'un mateix.
- Preferir l'aigua enfront d'altres begudes.
- Fer exercici físic de manera habitual.



## **Primers plats**

## **AMANIDA D'ESCAROLA I CARXOFA**

### **Ingredients per a 4 persones**

1 escarola mitjana  
4 carxofes  
1 ceba tendra  
20 g de pinyons  
2 mandarines  
1 cullerada sopera de mostassa  
4 cullerades soperes d'oli d'oliva  
1 llimona  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es poleixen les carxofes traient-ne les fulles externes i procurant de deixar-ne només les fulles més tendres. Se'n tallen els troncs i uns 2-3 cm de les puntes.
- Es freguen amb llimona i es posen a coure amb aigua bullent salada, durant 10-15 minuts. Es deixen refredar.
- Es passen els pinyons per la paella fins que agafin color i sense parar de remenar.
- Es pela la ceba, es neteja i es talla a rodanxes.
- Es prepara l'amaniment batent la sal, el pebre, la mostassa, el suc d'una mandarina i l'oli.
- En una plata es col·loca un llit d'escarola neta i tallada petita. Al damunt es col·loquen les carxofes tallades en forma de grills, la ceba, els grills de l'altra mandarina i els pinyons. Es condimenta amb l'amaniment.

## **AMANIDA D'HORTALISSES A LA PLANXA**

### **Ingredients per a 4 persones**

200 g d'enciams variats (vermell, roure, *trobador*, etc.)  
1 pebrot vermell mitjà  
1 carbassó  
1 albergínia  
1 ceba petita  
20-24 tomàquets de cirera  
80 g d'olives negres d'Aragó  
1 brot de romaní  
4 cullerades soperes d'oli d'oliva  
1 cullerada sopera de vinagre balsàmic  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es neteja l'albergínia, es talla a llesques i es posa amb aigua i sal.
- Es neteja el carbassó i es talla a llesques.
- Es neteja el pebrot, se'n treuen les llavors i es talla a llesques.
- Es pela la ceba i es talla a rodanxes.
- Es posen a coure a la planxa escalfada i amb una mica d'oli, el carbassó, el pebrot, la ceba i l'albergínia durant uns 10 minuts.
- Es barregen amb l'oli, el vinagre, la sal, el pebre i el romaní picat, i es deixen refredar tapats.
- En una plata es col·loquen els enciams nets i tallats i al damunt les hortalisses cuites, els tomàquets nets i les olives.

## **AMANIDA DE COL BLANCA**

### **Ingredients per a 4 persones**

$\frac{1}{2}$  col blanca molt tendra  
2 tronxos d'api  
1 poma tipus *golden*  
20 g de panses  
40 g de pipes de gira-sol  
1 iogurt natural  
2 cullerades soperes d'oli d'oliva  
 $\frac{1}{2}$  cullerada sopera de suc de llimona  
julivert  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es talla la col neta a tires fines.
- Es talla l'api net a tires fines.
- Es prepara un amaniment amb el iogurt, el suc de llimona, la sal, el pebre, el julivert picat i l'oli.
- Es talla la poma neta a daus i es barregen tots els ingredients amb l'amaniment dins un bol.

## **AMANIDA DE PASTANAGA, PERA I FORMATGE**

### **Ingredients per a 4 persones**

4 pastanagues  
2 tronxos d'api  
2 peres  
200 g de formatge tendre  
1 cullerada sopera de coco ratllat  
1 cullerada sopera de cibulet picat  
2 cullerades soperes de suc de taronja  
2 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es talla el formatge a daus.
- Es barregen, batent, el suc de taronja, la sal, el pebre, el cibulet i l'oli.
- Es talla l'api net a tires.
- Les peres pelades i netes es tallen a daus.
- Es pelen, es netegen i es ratllen les pastanagues.
- Es barreja tot dins un bol i s'empolsa amb el coco ratllat.

## **CREMA DE COLIFLOR I AMETLLES**

### **Ingredients per a 4 persones**

1 coliflor mitjana  
1 ceba  
1 litre d'aigua o de brou vegetal  
1 gra d'all  
20 g d'ametlles torrades i pelades  
1 pessic de nou moscada  
2 cullerades soperes d'oli d'oliva  
julivert (opcional)  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es cou la ceba pelada i tallada fina dins una cassola amb l'oli fins que s'ha estovat.
- S'hi afegeix la coliflor neta i tallada a brots petits, juntament amb el brou o aigua i sal, i es deixa coure durant uns 20 minuts.
- Es fa una picada amb l'all, les ametlles i la nou moscada, i s'afegeix a la cassola passats els 20 minuts.
- Es tritura procurant que quedi una crema homogènia.
- Es serveix decorada amb julivert o ametlla picada.

## **CREMA DE CARBASSA**

### **Ingredients per a 4 persones**

900 g de carbassa

200 g de pastanaga

1 ceba

1,5 litres de brou vegetal

2 cullerades soperes d'oli d'oliva

nou moscada

sal i pebre

### **Elaboració**

- Es pelen les pastanagues, es netegen i es tallen a rodanxes.
- Es pela la carbassa i es talla a daus.
- Es cou la ceba pelada i tallada fina dins una cassola amb l'oli fins que s'ha estovat.
- S'hi afegeixen les pastanagues juntament amb la carbassa i el brou.
- Es tapa i es deixa coure uns 20 minuts.
- Es condimenta amb sal, pebre i nou moscada.
- Es tritura procurant que quedi una crema homogènia.

## **COL AMB PATATA**

### **Ingredients per a 4 persones**

1 col verda mitjana  
1 porro  
1 patata  
100 ml de llet  
2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge  
1 pessic de nou moscada  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es neteja el porro i es talla petit.
- Es pela la patata, es neteja i es talla a daus petits.
- Es bull la col neta i tallada a tires, en poca aigua bullent i salada durant 7-10 minuts.
- Es posen a coure el porro i la patata, en un cassó amb la llet, durant uns 15 minuts.
- S'hi afegeix la nou moscada, sal i pebre.
- Es tritura i es barreja bé amb la col.
- Es posa en una safata i es rega amb l'oli d'oliva verge.
- Es serveix al moment.



## **CARXOFES AMB LLET**

### **Ingredients per a 4 persones**

12 carxofes tendres  
4 grans d'all  
6 brots grans de julivert  
1 llimona  
30 g d'ametlles torrades  
1/2 litre de llet  
pa ratllat  
3 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es poleixen les carxofes traient-ne les fulles externes i procurant de deixar-ne només les fulles més tendres. Se'n tallen els troncs i uns 2-3 cm de les puntes.
- Es freguen amb mitja llimona.
- Es fa una picada amb les ametlles, els alls, el julivert, la sal i el pebre.
- S'hi afegeix l'oli i el suc de la llimona restant.
- Amb una cullera petita es va posant picada entre les fulles de les carxofes i es col·loquen dins una safata fonda que pugui anar al forn.
- Es posa llet dins la safata fins a cobrir la meitat de l'alçada de les carxofes.
- S'empolsen amb pa ratllat.
- Es couen al forn, escalfat prèviament a 180 °C, durant 1 hora.

## **SOPA DE LLENTIES I LLIMONA**

### **Ingredients per a 4 persones**

200 g de lleties  
1 ceba grossa  
1 gra d'all  
500 g de tomàquets madurs  
1/2 llimona  
2 cullerades soperes de farigola fresca picada  
2 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es cou la ceba pelada i tallada fina i l'all pelat i picat, dins una cassola gran amb l'oli sense que agafin color.
- S'hi afegeixen les lleties, els tomàquets rallats, la meitat de la farigola i el triple de volum d'aigua freda.
- Es cou durant uns 30 minuts a partir que arrenca el bull. A mitja cocció es salpebra.
- Un cop cuites, s'hi afegeix el suc de la llimona, es rectifica de sal i pebre, i es serveix amb la resta de farigola pel damunt.

## **CIGRONS AL CURRI**

### **Ingredients per a 4 persones**

800 g de cigrons cuits  
5-6 tronxos d'api  
1 ceba  
1/2 litre de brou vegetal  
60 g d'olives negres d'Aragó  
4 brots de julivert  
1 cullerada sopera de curri  
3 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal

### **Elaboració**

- Es posa a coure la ceba, pelada i tallada fina, dins una cassola de fang amb l'oli, fins que s'ha estovat.
- S'hi afegeix l'api net i tallat fi, el curri i la sal.
- Es deixa coure uns 8-10 minuts.
- S'hi afegeixen els cigrons, el brou i les olives, i es cou uns 5-8 minuts més.
- Es decora amb el julivert picat.

## **MONGETES BLANQUES GRATINADES**

### **Ingredients per a 4 persones**

800 g de mongetes blanques cuites  
2 naps  
2 xirivies molt tendres  
1 ceba  
500 g de tomàquets madurs  
5 brots de julivert  
3 grans d'all  
1/2 got de pa ratllat  
1 cullerada soperera de comí mòlt  
5 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es pelen els naps i les xirivies i es tallen a daus petits.
- Es posen 2 cullerades soperes d'oli en una olla i se sofregeix la ceba pelada i picada petita fins que sigui tova.
- S'hi afegeixen els naps, les xirivies i el comí i es cou remenant durant uns 2 minuts.
- S'hi afegeixen els tomàquets ratllats, sal i pebre.
- Es deixa coure uns 15 minuts.
- Es fa una picada amb l'all, el julivert, la sal, el pebre, i s'hi afegeix l'oli restant i el pa ratllat.
- Es tiren les mongetes a la cassola i es barreja bé.
- S'aboca tot en una cassola de fang i es cobreix amb la picada.
- Es posa a gratinar al forn, escalfat prèviament, fins que quedi daurat.

## **LASANYA DE COL**

### **Ingredients per a 4 persones**

12 fulls de pasta de lasanya  
1 col  
1 ceba grossa  
4 grans d'all  
1 kg de tomàquets madurs  
50 g de formatge ratllat  
4 cullerades soperes d'oli d'oliva  
1 pessic de nou moscada  
1 pessic de comí mòlt  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es posa a coure la pasta amb aigua abundant, bullent i salada. Quan és cuita es retira, s'escorre i s'estén damunt d'un drap net.
- Es tallen els tomàquets a trossos petits i es posen a coure en un cassó amb 2 cullerades soperes d'oli i una mica de sal. Passats uns 20 minuts es retira del foc i es passa pel passapuré, per obtenir una salsa de tomàquet homogènia.
- En una cassola es sofregeix la ceba pelada i tallada fina amb l'oli durant uns 5 minuts.
- S'hi afegeix la col neta i tallada fina i els alls pelats i picats.
- Es condimenta amb sal, pebre, comí i nou moscada, i es cou fins que la col sigui tova, durant uns 15-20 minuts.
- S'unta una plata que pugui anar al forn amb oli, i s'hi col·loca una base de làmines de pasta, al damunt una capa amb el farcit de col, i es van alternant capes acabant amb una capa de pasta.
- Es cobreix amb la salsa de tomàquet i al damunt el formatge ratllat.
- Es posa a gratinar al forn fins que s'ha enrossit.

## **MACARRONS AMB BRÒQUIL**

### **Ingredients per a 4 persones**

300 g de macarrons  
1 bròquil  
1 pebrot vermell petit  
4 grans d'all  
2 cullerades soperes de pinyons  
4 cullerades soperes de formatge cremós (tipus *Quark*)  
2 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es talla el bròquil net a brotets.
- Es talla el pebrot net a tires petites.
- Es fan coure els macarrons en aigua bullent i salada, i 5 minuts abans d'acabar la cocció s'hi afegeix el bròquil.
- Es salten el pebrot amb els alls picats i els pinyons, fins que agafin color.
- Quan la pasta és cuïta, s'escorre i es barreja amb el pebrot, el formatge, sal i pebre.
- Es serveix al moment.

## **PAELLA DE BACALLÀ I ESPINACS**

### **Ingredients per a 4 persones**

400 g d'arròs  
250 g de llom de bacallà dessalat, sense pell ni espines  
1 manat gros d'espínacs  
1/2 coliflor  
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  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es netegen els espínacs i es tallen a trossos grossos.
- Es neteja la coliflor i es talla a brots.
- Es talla el bacallà a daus.
- Es posa a coure la ceba pelada i picada petita en una cassola amb 2 cullerades soperes d'oli calent, durant uns 5 minuts.
- S'hi afegeix el tomàquet ratllat, es tapa i es deixa coure uns 5 minuts més.
- Passat aquest temps, s'hi afegeixen els espínacs, la coliflor, el bacallà, el pebre vermell, sal i pebre, i es deixa coure 5 minuts més.
- S'hi afegeix el doble de volum d'aigua calenta que d'arròs.
- Dins una paella es passa l'arròs amb dues cullerades soperes d'oli, es condimenta amb sal, pebre i pebre vermell, i es remena uns minuts.
- S'hi afegeix el brou amb la verdura i el bacallà.
- Es va coent durant uns 15-20 minuts, fins que l'arròs és cuit.

## **ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA**

### **Ingredients per a 4 persones**

350 g d'arròs integral  
500 g de carbassa  
1 porro  
3 grans d'all  
300 g de bolets variats  
40 g de parmesà ratllat  
1 brot de farigola  
4 brots de julivert  
3 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es posa a coure l'arròs amb l'aigua i un pessic de sal, i quan comença a bullir es baixa el foc al mínim, es tapa i es deixa coure durant uns 30-40 minuts (depèn del tipus d'arròs), fins que l'aigua s'ha absorbit.
- Es pela la carbassa i es talla a daus.
- Es netegen els bolets i, si escau, es tallen a làmines.
- Es cou el porro net i tallat petit i els alls pelats i laminats, dins una cassola amb l'oli, durant 5 minuts.
- S'hi afegeix la carbassa amb els bolets, la farigola, sal i pebre.
- Es cou durant uns 15-20 minuts.
- Passat aquest temps s'hi barreja l'arròs i el julivert net i picat.
- Es rectifica de sal i pebre i es remena bé.
- Es serveix amb el parmesà pel damunt.

### **Suggeriment**

Si s'utilitza un arròs que no és integral, es pot afegir a la cassola juntament amb la carbassa i els bolets i amb el doble de volum d'aigua que arròs.



## **PATATES NOVES ROSTIDES PER A GUARNICIONS**

### **Ingredients per a 4 persones**

600 g de patates noves petites  
4 grans d'all  
1 brot de romaní  
50 ml d'aigua  
2 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es renten i es tallen les patates a rodanxes de mig centímetre de gruix.
- Es pica el romaní molt petit.
- Es barregen les patates, els alls sencers i sense pelar, el romaní, l'aigua, l'oli, la sal i el pebre en una plata que pugui anar al forn.
- Es tapa i es cou al forn durant uns 30 minuts a 180 °C.

### **Suggestiment**

Aquestes patates són un bon acompanyament per a plats de peix o de carn.

## **PATATES FARCIDES AMB OLIVES I CEBA CARMEL·LITZADA**

### **Ingredients per a 4 persones**

4 patates grosses  
3 cebes vermelles o de Figueres  
4 llesques de formatge emmental  
40 g d'olives negres  
1 cullerada sopera de sucre  
1/2 got de llet  
2 cullerades soperes de vinagre de vi negre  
1 cullerada sopera de farigola fresca  
3 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es posen a coure les patates netes, senceres i sense pelar en una olla amb aigua freda i sal.
- Es couen fins que, en punxar-les, el centre ofereix una mica de resistència.
- S'escorren i es deixen refredar.
- Es posa a coure la ceba pelada i tallada fina amb l'oli i el sucre en una paella, fins que sigui tova.
- S'hi afegeix el vinagre, la farigola, la sal i el pebre, i es cou uns 3-4 minuts més.
- Es tallen les patates per la meitat i es buiden, tot procurant de no foradar-les.
- Es barreja bé la polpa de les patates amb la ceba i les olives sense pinyol i picades.
- S'omplen les patates amb aquesta preparació.
- Es cobreixen amb el formatge i es gratinen al forn.

## **Segons plats**

## **FILET DE PORC AMB TARONJA**

### **Ingredients per a 4 persones**

2 filets de porc  
4 taronges  
1 copa de vi de Porto  
2 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es posen els filets, de 2 cm de gruix, en una plata que pugui anar al forn, es condimenten amb sal i pebre, i es reguen amb el suc de 3 taronges i el vi.
- Es posa a coure al forn, ja calent a uns 180 °C, uns 20 minuts. De tant en tant s'ha de regar amb l'adob.
- Passat el temps de cocció, es retira la carn del forn.
- En un cassó al foc es fa reduir el suc que ha quedat a la meitat.
- Es reguen amb la salsa i es decora amb llesques de l'altra taronja.

### **Suggeriment**

Aquest plat també es pot fer amb llom de porc (1 peça de 600-700 g). Aleshores el temps de cocció és d'uns 45 minuts.

## **BE ROSTIT**

### **Ingredients per a 4 persones**

1 cuixa de be polida i sense marcar  
2 cebes grosses  
2 pastanagues  
1 tomàquet  
2 fulles de llorer  
4 grans d'all  
1 got de vi blanc  
1/2 cullerada sopera d'orenga  
1 cullerada sopera de pebre vermell dolç  
4 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es pelen les cebes i es tallen fines.
- Es pelen les pastanagues i es tallen a rodanxes.
- Es netegen els tomàquets i es tallen a quarts.
- Es condimenta la cuixa amb sal, pebre i pebre vermell, i es posa dins una safata que pugui anar al forn.
- Dins una paella amb l'oli, es couen les cebes, les pastanagues, els tomàquets i els alls sencers i sense pelar, fins que la ceba s'hagi estovat.
- S'hi afegeix el vi, l'orenga, el llorer i un got d'aigua, i es cou uns 5 minuts.
- Es cobreix el be amb aquesta preparació.
- Es tapa i es cou al forn, escalfat prèviament a 180 °C, durant uns 50-60 minuts.

### **Suggeriment**

Es pot triturar la ceba, el tomàquet i la pastanaga amb el suc per fer-ne una salsa, o servir com a acompanyament sense triturar.

## **POLLASTRE AL VI NEGRE**

### **Ingredients per a 4 persones**

1 pollastre tallat a vuitens i sense pell  
3 cebes  
3 tomàquets madurs  
1/2 litre de vi negre  
1 cabeça d'all  
2 fulles de llorer  
2 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es pelen les cebes i es tallen a quarts.
- Es netegen els tomàquets i es tallen a quarts.
- Es pela la cabeça d'all i es tallen les puntes dels alls, procurant que els alls no se separin.
- Dins una cassola de fang es posen els trossos de pollastre, les cebes, els tomàquets, la cabeça d'all, l'oli i el llorer.
- Es condimenta amb sal i pebre, i es rega amb el vi fins que quedi tot cobert.
- Es tapa deixant 1 cm d'obertura perquè pugui sortir el vapor.
- Es posa a coure a foc suau durant 1 hora.

## **PASTÍS DE CARN I PASTANAGA**

### **Ingredients per a 4 persones**

450 g de carn de vedella picada  
650 g de patates  
2 pastanagues grosses  
1 ceba  
1 gra d'all  
1 tomàquet madur  
1 tronxo d'api  
4 brots de julivert  
1 cullerada sopera de farina  
3 cullerades soperes de llet  
3 cullerades soperes d'oli d'oliva  
300 ml de brou vegetal  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es pelen les patates i es tallen a daus.
- Es pelen les pastanagues i es tallen a rodanxes fines.
- Es pela i es talla la ceba fina.
- Es posa a coure la carn picada en una paella amb 2 cullerades soperes d'oli, durant uns 3-4 minuts.
- S'hi afegeix la ceba i l'all pelats i picats, i es cou uns 5 minuts més.
- S'hi tira la farina i es cou durant 1 minut.
- Seguidament i sense parar de remenar s'hi afegeix el brou, el tomàquet ratllat, l'api net i tallat, la meitat del julivert, la sal i el pebre.
- Es cou tot plegat durant uns 20 minuts.
- Mentrestant, es couen les patates amb les pastanagues en un cassó amb aigua bullent i salada durant uns 10 minuts.
- Passat aquest temps, es trituren i es barregen bé amb la llet, 1 cullerada sopera d'oli, sal, pebre i el julivert restant.
- Es col·loca la carn dins una plata fonda que pugui anar al forn.
- Es cobreix amb el puré de patata i pastanaga.
- Es cou al forn, escalfat prèviament a 190 °C, durant uns 20 minuts.

## **SALMÓ AMB CROSTA D'OLIVES VERDES**

### **Ingredients per a 4 persones**

4 supremes de salmó

2 cullerades soperes d'herbes fresques picades (julivert, cibulet, fonoll, estragó)

100 g d'olives verdes sense pinyol

pa ratllat

sal i pebre

### **Elaboració**

- Es netegen bé les herbes.
- Es trituren les olives amb les herbes, la sal i el pebre. S'hi afegeix l'oli d'oliva i pa ratllat fins a fer-ne una pasta.
- Es reparteix aquesta pasta pel damunt del salmó, per la part sense pell.
- S'escalfa la paella, i es posa el salmó amb la pell tocant la paella.
- Es deixa coure a foc viu fins que la cocció del salmó sigui quasi completa, fins que ha canviat el color en 2/3 parts del tros.
- S'acaba de coure al gratinador del forn uns 5 minuts més.



## CALAMARS ESTOFATS

### Ingredients per a 4 persones

750 g de calamars nets i tallats a trossos

1 ceba

2 pastanagues

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 cullerades soperes d'oli d'oliva

sal i pebre

### Elaboració

— Es pela la ceba i es talla petita.

— Es pelen les pastanagues i es tallen a daus.

— En una cassola de fang es posa a coure la ceba amb l'oli. Quan la ceba és transparent s'hi posen els alls sencers, les pastanagues i els calamars.

— Es deixa coure uns 5 minuts a foc viu.

— Tot seguit s'hi tira el vi i els tomàquets ratllats, i es condimenta amb sal i pebre.

— Es tapa i es deixa coure a foc suau uns 15 minuts.

— Es pelen les patates i es tallen a daus.

— Passats els 15 minuts, es tiren a la cassola les patates, els pèsols, l'estragó i aigua calenta, procurant que quedi semicobert.

— Es deixa coure uns 15-20 minuts més.

— Es rectifica de sal i pebre abans de servir.

## **CUA DE LLUÇ AL FORN**

### **Ingredients per a 4 persones**

1 cua de lluç d'1 kg, sense espina  
2 llimones  
2 grans d'all  
5 brots de julivert  
1 cullerada sopera de farina  
1 got d'aigua  
4 cullerades soperes d'oli d'oliva  
1 cullerada sopera de pebre vermell dolç  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es col·loca la cua de lluç en una plata que pugui anar al forn.
- Es rega amb el suc de llimona, la meitat de l'oli, i es salpebra.
- Es tapa i es posa a coure al forn, ja calent a 190 °C, uns 20 minuts.
- Amb l'oli restant es dauren els alls picats, s'hi afegeix la farina i es remena.
- Seguidament s'hi afegeix l'aigua, el julivert picat, sal i el pebre vermell.
- Es cou 1 minut i es tira pel damunt del lluç.
- Es deixa coure uns 4-5 minuts més.

## **SOPA PROVENÇAL DE BACALLÀ**

### **Ingredients per a 4 persones**

400 g de bacallà dessalat  
1 kg de patates  
2 porros  
2 tomàquets madurs  
3 grans d'all  
1 brot de farigola  
1 fulla de llorer  
1,5 litres d'aigua  
4 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es posen a coure els porros nets i tallats i els alls pelats i laminats amb l'oli dins una cassola, durant uns 5 minuts.
- S'hi afegeixen els tomàquets ratllats, i es deixa uns 2 minuts.
- Passat aquest temps, s'hi afegeix el bacallà tallat a daus, l'aigua, la farigola, el llorer, la sal i el pebre.
- Es cou durant uns 10 minuts.
- S'hi tiren les patates pelades, netes i tallades a daus.
- Es cou uns 15 minuts més.

## **OUS AMB TOMÀQUET**

### **Ingredients per a 4 persones**

6 ous  
1 pebrot verd  
1/2 kg de tomàquets madurs  
3 grans d'all  
1 fulla de llorer  
2 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es posen a coure els alls sencers dins una cassoleta de fang amb l'oli, durant uns minuts.
- S'hi afegeix el pebrot net i tallat a tires fines, i es cou durant 2 minuts.
- S'hi afegeixen els tomàquets ratllats, el llorer, la sal i el pebre, i es deixa coure uns 15-20 minuts.
- Passat aquest temps, s'hi tiren els ous batuts i es cou, sense deixar de remenar, fins que prenen els ous.
- Es rectifica de sal i pebre i es serveix immediatament.

## **TRUITA FARCIDA AMB PORRO I XAMPINYONS**

### **Ingredients per a 4 persones**

4 ous  
1 porro  
250 g de xampinyons  
1 gra d'all  
2 brots de julivert  
2 cullerades soperes d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es neteja el porro i es talla petit.
- Es netegen els xampinyons i es tallen a làmines.
- Es pela l'all i es pica.
- Es neteja el julivert i es pica .
- Es posa a coure el porro en una paella amb 1 cullerada sopera d'oli.
- Abans que agafi color, s'hi afegeixen els xampinyons, l'all, el julivert, la sal i el pebre.
- Es cou fins que s'ha evaporat totalment l'aigua.
- Es fa una truita d'un ou fina i rodona.
- S'hi posa per sobre la meitat del farciment, es dobla i es posa en una safata.
- Es repeteix el procediment amb la resta d'ous.

## **TERRINA D'ESPINACS I FORMATGE**

### **Ingredients per a 4 persones**

4 ous  
200 g de formatge tendre  
1 manat d'espínacs  
pa ratllat  
1 cullerada soperá d'oli d'oliva  
nou moscada  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es couen les fulles dels espínacs netes, en poca aigua salada i bullent durant uns 3 minuts.
- S'escorren, es deixen refredar i es tornen a escórrer bé amb les mans, perquè no hi quedi gens d'aigua.
- Es barregen els ous amb els condiments i el formatge.
- S'hi afegeixen els espínacs i es reparteixen en cassoletes individuals.
- Es couen al bany maria, al forn escalfat prèviament a 180 °C, durant uns 25 minuts.

## **SUFLÉ DE COLIFLOR**

### **Ingredients per a 4 persones**

1 coliflor mitjana  
4 ous  
1 pessic de nou moscada  
1 cullerada sopera d'oli d'oliva  
sal i pebre

### **Elaboració**

- Es cou la coliflor neta i tallada a brots, durant uns 10 minuts amb poca aigua salada i bullent.
- Es passa pel passapuré i es condimenta amb la sal, el pebre i la nou moscada.
- S'hi afegeixen els rovells d'ou.
- Es baten les clares a punt de neu i es barregen delicadament amb el puré de coliflor.
- Es reparteix la preparació en recipients individuals que puguin anar al forn.
- Es posen a coure al forn, escalfat prèviament a 200 °C, durant 15-20 minuts.
- Es serveix immediatament.

### **Suggeriment**

En lloc de nou moscada s'hi pot posar curri.

## Postres



## ENFILEDES DE FRUITES

### Ingredients per a 4 persones

1 mango  
2 pomes  
1 pera  
2 plàtans  
2 taronges  
1 llimona  
100 g de sucre  
1 cullerada sopera de rom  
2 cullerades soperes de *Cointreau*

### Elaboració

- Es renten bé les fruites i es tallen a daus grossos (excepte les taronges).
- Es reguen amb el suc de la llimona.
- S'enfilen les fruites en un pinxo, alternant els colors i les varietats.
- Es renten bé les taronges, se'n ratlla la pell i es posa a coure en un cassó, juntament amb el seu suc, 60 g de sucre i els licors, fins que quedi reduït a 1/3. Es retira del foc i es deixa refredar.
- Es posa sucre en una cara dels pinxos i es dauren damunt la planxa ben calenta.
- Es serveix amb la part daurada cap amunt i amb la salsa de taronja al costat.

## **COMPOTA DE PERA AMB XOCOLATA**

### **Ingredients per a 4 persones**

5 peres madures  
2 cullerades soperes de sucre  
1 branqueta de canyella  
100 g de xocolata fondant  
3 cullerades soperes d'aigua

### **Elaboració**

- Es netegen les peres, es pelen i es tallen a daus.
- Es posen a coure les peres en un cassó tapat amb el sucre, la canyella i un dit d'aigua, fins que siguin toves.
- Es treu la canyella i es trituren.
- Es reparteix la preparació en bols o copes individuals i es posen a refredar.
- Es desfà la xocolata amb les 3 cullerades soperes d'aigua en un cassó al bany maria.
- Es serveixen amb la xocolata tèbia pel damunt.

## **PLÀTANS AL FORN**

### **Ingredients per a 4 persones**

4 plàtans  
1 llimona  
2 cullerades soperes de sucre  
2 cullerades soperes de panses sultanes  
1/2 cullerada soperes de canyella mòlta  
1 cullerada soperes d'oli d'oliva

### **Elaboració**

- Es pelen els plàtans i es tallen en dues meitats pel llarg.
- Es freguen amb suc de llimona i es col·loquen en una plata que pugui anar al forn.
- Es reparteix el sucre, la canyella i les panses pel damunt.
- Es cou al forn, escalfat prèviament a 180 °C, durant uns 12-15 minuts.

## **AMANIDA DE POMA I DÀTILS**

### **Ingredients per a 4 persones**

3 pomes mitjanes  
12 dàtils al natural sense pinyol  
2 cullerades soperes de sucre morè  
2 cullerades soperes de suc de llimona  
2 cullerades soperes d'ametlles torrades  
1 iogurt natural

### **Elaboració**

- Es tallen els dàtils a rodanxes.
- Es tallen les pomes, netes i pelades, en forma de grills.
- Es barreja el sucre amb el suc de llimona i el iogurt.
- Es col·loquen les fruites en bols petits.
- Es reparteix la barreja de iogurt pel damunt.
- Es decora amb les ametlles picades.

## **FLAM D'OU I COCO**

### **Ingredients per a 4 persones**

4 ous

1/2 litre de llet

125 g de coco dessecat ratllat

200 g de sucre

1 llimona

### **Elaboració**

- S'escalfa el forn a 180 °C.
- Es prepara el sucre cremat posant al foc 75 g de sucre, unes gotes de suc de llimona i unes gotes d'aigua.
- Un cop fet, s'escampa en un motlle rectangular o en 4 individuals.
- Es baten els ous amb el sucre, s'hi afegeix el coco i la llet tèbia.
- Es tira la barreja al motlle i es posa a coure al bany maria, al forn escalfat prèviament a 180 °C, durant uns 45 minuts si s'utilitza un motlle gran o 30 minuts si els motlles són individuals.
- S'ha de deixar refredar completament abans de desemmotllar-lo.

### **Suggeriment**

Per assegurar que el flam està cuit del centre, es pot punxar amb un escuradents i comprovar que en surt net.

## **CREMA DE IOGURT I ALBERCOC**

### **Ingredients per a 4 persones**

80 g d'albercocs dessecats  
150 g de formatge fresc  
2 iogurts naturals  
50 g de sucre  
30 g d'avellanes torrades i pelades

### **Elaboració**

- Es posen els albercocs en remull en aigua calenta durant 1 hora. Passat aquest temps, es bullen durant 5 minuts amb aigua (just que quedin coberts).
- Es deixen refredar i, un cop freds, es trituren amb el suc que ha quedat i el sucre.
- En un bol i amb un batedor, es barregen el formatge i el puré d'albercocs, fins que quedi ben cremós.
- S'hi afegeixen els iogurts i la meitat parts de les avellanes picades.
- Es barreja bé i es reparteix en copes.
- Es decora amb la resta de les avellanes picades.



**Diputació  
Barcelona**

**Àrea de Salut Pública  
i Consum**

Diputació de Barcelona  
**Àrea de Salut Pública i Consum**  
Pg. de la Vall d'Hebron, 171  
08035 Barcelona  
Telèfon 934 022 145  
Fax 934 022 491  
[www.diba.cat/consum](http://www.diba.cat/consum)