


CONCURS DE CUINA SALUDABLE 2022



La meva súper recepta

El llibre del concurs

Introducció

Com tothom sap, tenir uns hàbits d'alimentació saludables ens ajuda a estar saludables i en forma per dur a terme les activitats diàries, a més de reduir la predisposició a patir malalties, evitar el sobrepès, reduir el risc cardiovascular, evitar o controlar els trastorns metabòlics com la diabetis, etcètera.

Així, l'any 2021, des del Programa **FEM SALUT** us vam proposar de participar en el **CONCURS DE CUINA SALUDABLE SANT RAFAEL "La meva SÚPER-RECEPTA"**. Vam voler que ens expliquéssiu les vostres receptes més saludables i divertides, amb aliments de temporada i nutritius, aquelles receptes que us queden superbé i que tothom que les tasta vol repetir i us felicita!

Després de l'èxit obtingut, vam repetir l'experiència l'any següent i ara teniu a les mans la recopilació de les vostres receptes en un receptari. D'aquesta manera podeu tenir-les totes juntes en un format fàcil de consultar. Ja les podeu posar en pràctica!



Fem Salut!



Entrants

Albergínies amb tomàquet i formatge feta al forn	4
Crema de carbassa i moniato	6
Crema de llenties vermelles.	8
Pastisset de salmó fumat farcit de formatge light i alvocat	10
Sopa d'hivern amb aviram	12

Plats principals

Arròs amb galeres i rap	14
Bacallà confitat a la crema de pesto amb festucs sobre llit de trompetes de la mort i carxofes	16
Canelons d'albergínia amb carn picada i verdures	18
Cigrons al curri	20
Coca de tardor	22
Paella valenciana	24
Pilotetes de soja	26
Vichysoisse.	28

Postres

Copa mangraneta	30
Pastís de formatge a la llimona	32
Pa de pessic de fruites amb gust de Màlaga	34

45 min

10 €

Baix

Jordi Jufresa

INGREDIENTS per a 6 persones

- 2 albergínies
- 200 g de formatge feta
- 1 tomàquet a daus
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre
- Orenca i/o alfàbrega

- 1 Rostiu les albergínies a la barbacoa.
- 2 Si no disposeu de barbacoa, podeu fer-les al forn. Renteu-les, feu-hi petites incisions a la pell, pinteu-les amb oli i fiqueu-les al forn a 200°C durant 30 minuts.
- 3 Deixeu-les reposar 10 minuts i talleu-les per la meitat, que se'n vegi la polpa.
- 4 Feu incisions horitzontals a la polpa de l'albergínia.
- 5 Salpebreu-les i afegiu-hi el tomàquet i el formatge feta tallats a daus, un rajolí d'oli d'oliva, orenca i julivert o alfàbrega.
- 6 Fiqueu-les al forn a 200°C entre 15 i 20 minuts.

Entrants



**Albergínies amb
tomàquet i formatge
feta al forn**



Crema de carbassa i moniato

🕒 45 min

💰 20 €

📊 Mitjà

👩 Katherin
Guardiola

INGREDIENTS per a 4 persones

- 2 moniatos
- 1 cullerada grossa d'oli d'oliva
- 1 ceba
- 3 grans d'all
- 1 cullerada grossa de romaní
- 1 ou
- 50 g de farina de blat
- 1 llimona
- 2 tasses de brou de pollastre
- 250 g de nata líquida per cuinar
- 100 g de carbassa
- 1 làmina de pasta de full
- Sal

- 1 Peleu els moniatos, la ceba i, si cal, la carbassa, i talleu-los a trossos mitjans.
- 2 En una olla afegiu-hi l'oli i després el moniato, coeu-lo fins que sigui ben daurat i reserveu-lo.
- 3 A la mateixa olla afegiu-hi la ceba, la carbassa i dos grans d'all i daureu-ho tot.
- 4 Tritureu el moniato amb l'ou i la sal i torneu-ho a l'olla.
- 5 Afegiu-hi el romaní picat, la ratlladura de la llimona i el brou i porteu-ho a ebullició.
- 6 Abaixeu el foc i deixeu-ho coure durant 15 minuts.
- 7 Tritureu-ho tot i reserveu-ho.
- 8 En una safata enfarinada per al forn, estireu la pasta de full i pinteu-la amb oli. Afegiu-hi per sobre romaní picat i un gra d'all ratllat.
- 9 Talleu la massa a tires i les poseu al forn separades durant uns 10 minuts a 210 o o fins que quedin daurades.
- 10 Emplateu la crema i afegiu-hi la nata líquida a sobre, col·locant-hi al costat les tires de pasta que heu preparat.

30 min

5 €

Baix

Celia González

INGREDIENTS per a 2 persones

- 250 g de lleties vermelles
- 1 pastanaga
- 1 ceba
- 1 porro
- 1 tomàquet madur
- Gíngebre en pols o un trosset de gíngebre fresc
- Pebre vermell dolç
- Sal
- Oli d'oliva
- Aigua

- 1 La nit abans poseu les lleties en remull.
- 2 Talleu a trossets petits la ceba, el porro, el tomàquet i la pastanaga i sofregiu-los amb oli.
- 3 Afegiu-hi la sal, el gíngebre, el pebre negre i el pebre vermell dolç.
- 4 Escorreu les lleties que teníeu en remull i afegiu-les-hi.
- 5 Remeneu-ho tot, perquè s'impregnin els sabors.
- 6 Cobriu-ho amb aigua i deixeu-ho bullir uns 15-20 minuts. Aneu vigilant que no es quedi sense aigua, però tampoc ha de quedar aigualit.
- 7 Retireu-ho del foc i tritureu-ho amb la batedora de mà. Si quan ho retireu del foc us sembla que té poca aigua, és millor que ho tritureu primer per veure com queda i si cal, afegiu-n'hi després.

Entrants



Crema de lleties vermelles



Pastisset de salmó fumat farcit de formatge light i alvocat

🕒 45 min

💰 15 €

📊 Baix

👩 Sara Quiñoá

INGREDIENTS per a 4 persones

- 100 g de salmó fumat
- 1 alvocat mitjà
- 50 g de formatge d'untar
- Anet fresc
- Sal
- 15 ml de suc de llimona

- 1 Peleu l'alvocat i fiquen-lo en un bol amb el suc de llimona, el formatge d'untar, la sal i l'anet fresc.
- 2 Tritureu-ho tot amb una batedora de mà fins a obtenir una massa lleugera i cremosa, semblant a la de la mousse.
- 3 Amb paper film emboliqueu un recipient de base rodona que fareu servir com a motlle per fer els pastisset.
- 4 Poseu-hi una capa de salmó fumat deixant que sobresurti pels extrems i ompliu-lo amb la mousse d'alvocat.
- 5 Un cop llest, tanqueu els pastissets amb el salmó que sobresurt i cobriu-los amb el paper film.
- 6 Deixeu-ho reposar a la nevera 30 minuts perquè el farcit agafi consistència.
- 7 Desemboliqueu els pastissets i emplateu-los.

75 min

7 €

Baix

Lorena Delgado

INGREDIENTS per a 4 persones

→ ½ col de cabdell
→ 3 pastanagues
→ 2 porros
→ 2 pits de pollastre
→ Sal
→ Pebre

→ 1,5 litres d'aigua
→ Oli d'oliva verge extra

- 1 Renteu, peleu i tal·leu les verdures a trossos petits.
- 2 Tal·leu el pit de pollastre a trossos d'uns 4 cm.
- 3 Amb 3 o 4 cullerades d'oli, sofregiu la pastanaga.
- 4 Un cop estigui daurada, afegiu-hi el porro fins que també quedi daurat.
- 5 Tot seguit, incorporeu-hi el pollastre i afegiu-hi sal i una mica de pebre.
- 6 Deixeu-ho coure fins que el pollastre estigui mig sofregit.
- 7 Incorporeu-hi la col de cabdell, una mica més de sal i remeneu.
- 8 Afegiu-hi l'aigua fins a cobrir tot, 1,5 litres aproximadament.
- 9 Deixeu-ho a foc alt fins que comenci a bullir i després abaixeu el foc a la meitat i deixeu-ho coure tot una hora aproximadament, amb l'olla mig tapada. Si cal, corregiu-ho de sal i pebre.
- 10 Un cop la sopa estigui feta, traieu-ne els trossos de pollastre i esmicoleu-los.
- 11 Per acabar, emplateu-ho, afegint-hi el pollastre esmicolat.

Entrants



Sopa d'hivern amb aviram



Arròs amb galeres i rap



2 hores



40 €



Baix



Jordi Jufresa

INGREDIENTS per a 4 persones

- 1 kg de galeres
- Cap de rap i peix de roca
- 2 l d'aigua mineral
- 1 ceba de Figueres
- ½ porro
- 3 tomàquets madurs

- 3 pastanagues
- 3 grans d'all
- ½ pebrot vermell
- ½ pebrot verd
- 2 fulles de llorer
- 10 boletes de pebre negre
- 1 nyora
- Julivert
- 1 copa de vi blanc o cava

- 420 g d'arròs bomba del delta de l'Ebre
- 80 g de pebrot verd
- 3 cebes o 60 g de sofregit de ceba
- 2 copes de cava o vi blanc
- 8 talls de rap
- 400 g de sípia
- 9 g d'all

- 1 Prepareu un oli de galeres; per fer això poseu 500 g de galeres amb 1 l d'oli a foc suau durant 30 minuts.
- 2 Després prepareu el fumet.
- 3 Esmicoleu en un morter les fulles de llorer, les boletes de pebre negre, la nyora i el julivert, per fer una picada.
- 4 Salpebreu els talls de rap i les galeres. Peleu-ne unes quantes i les altres deixeu-les senceres, i daureu-ho tot en una paella amb oli. Quan estigui daurat, reserveu-ho.
- 5 Sofregiu la sípia a la mateixa paella i reserveu-la.
- 6 Sofregiu la ceba i el pebrot verd i afegiu-hi la picada. Si utilitzeu el sofregit de ceba, afegiu-l'hi quan el pebrot estigui fet.

- 7 Afegiu-hi l'altra copa de vi blanc o de cava i deixeu que s'evapori l'alcohol.
- 8 Afegiu-hi l'arròs i barregeu-ho tot bé.
- 9 Afegiu-hi 1,2 litres de fumet ben calent mantenint el foc fort durant 6 minuts.
- 10 Afegiu-hi les galeres i el rap i coeu-ho 8 minuts més a foc baix.
- 11 Finalment apugeu el foc i coeu-ho 2 minuts a foc fort.
- 12 Apagueu el foc i deixeu-ho reposar com a mínim 5 minuts. També podeu posar-ho al forn a 200 graus els últims 5 minuts de preparació.

Preparació del fumet

- > Daureu el cap de rap i el peix de roca i reserveu-los amb les galeres que heu confitat per fer l'oli.
- > Sofregiu la ceba, el porro, els tomàquets, les pastanagues, el pebrot verd i el vermell i els grans d'all amb l'oli de galeres.
- > Col·loqueu el sofregit, el cap de rap i les galeres en una olla calenta i afegiu-hi una copa de vi blanc o de cava. Deixeu que s'evapori l'alcohol i cobriu-ho amb 3 litres d'aigua mineral.
- > Un cop arrenqui el bull, mantingueu-ho a foc fort 30 minuts i 15 minuts més a foc fluix.
- > Passeu-ho tot pel colador xinès aixafant amb la mà de morter les galeres i totes les verdures.

100 min

30 €

Mitjà

Jusèp Rifà i Solsona

INGREDIENTS per a 4 persones

- 75 g de festucs sense closca
- 100 g de formatge parmesà
- 75 g d'olives negres sense pinyol
- El suc de mitja llimona
- 2 grans d'all
- 3 carxofes
- 150 g de trompetes de la mort fresques
- 500 g de bacallà al punt de sal de la bacallaneria
- 3/4 de tassa d'oli d'oliva verge per a la crema de pesto
- 3/4 de litre d'oli d'oliva verge per confitar les verdures i el bacallà

- 1 Poseu a la batedora els festucs, el formatge parmesà, les olives negres i els grans d'all i tritureu-ho tot.
- 2 A poc a poc aneu afegint-hi l'oli i el suc de llimona i barregeu-ho bé.
- 3 Poseu a coure les carxofes en una safata amb dos dits d'aigua uns 40 minuts a 200 ° C.
- 4 Després traieu-les, deixeu-les refredar i talleu-les.
- 5 Netegeu les trompetes de la mort i fiquen-les amb les carxofes en una olla. Cobriu-ho tot amb oli d'oliva.
- 6 Confiteu-les a 60 ° C durant 40 minuts. És important que l'oli no bulli.
- 7 Escorreu-les en un colador i reserveu l'oli.
- 8 Fiqueu el bacallà a l'olla amb el mateix oli en el qual heu confitat les trompetes i les carxofes i confiteu-lo 15 minuts a 60 ° C.
- 9 En un plat poseu-hi les carxofes i les trompetes i un polsim de sal.
- 10 Sobre aquest llit col·loqueu-hi el bacallà i cobriu-lo amb una capa de crema de pesto.

Plats principals



Bacallà confitat a la crema de pesto amb festucs sobre llit de trompetes de la mort i carxofes



Canelons d'albergínia amb carn picada i verdures

45 min

20 €

Baix

Sara Quiñoá

INGREDIENTS per a 4 persones

- 2 albergínies
- 1 tomàquet
- 1 pebrot vermell
- 1 ceba
- 1 gran d'all
- 650 g de carn picada barrejada de porc i de vedella
- 200 g de formatge
- Salsa beixamel, pesto o de tomàquet fregit
- Julivert
- Sal
- Pebre
- Oli d'oliva

- 1 Peleu la ceba i el gra d'all, piqueu-los i reserveu-los.
- 2 Renteu el pebrot, piqueu-lo i reserveu-lo.
- 3 Renteu el julivert, piqueu-lo i reserveu-lo.
- 4 En una cassola amb 3 cullerades d'oli sofregiu la ceba.
- 5 Afegiu-hi el pebrot i l'all i coeu-ho tot 5 minuts.
- 6 Afegiu-hi la carn i el julivert i continueu la cocció 10 minuts, remenant de tant en tant.
- 7 Afegiu-hi el tomàquet triturat, salpebreu-ho i coeu-ho tot 10 minuts.
- 8 Renteu les albergínies i talleu-les làmines fines.
- 9 També podeu daurar-les en una paella 2 minuts per cada costat o ficar-les 5 minuts al microones a màxima potència. Afegiu-hi sal i pebre i reserveu-les, esperant que es refredin.
- 10 Repartiu el farciment de carn sobre les làmines d'albergínia i enrotlleu-les.
- 11 Aboqueu-hi per sobre la salsa que vulgueu (beixamel, tomàquet o pesto)
- 12 Tireu-hi el formatge ratllat per sobre i fiqueu-ho al forn uns 10 minuts fins que es gratini.

40 min

10 €

Baix

Maria Jesús
Febré

INGREDIENTS per a 4 persones

- 800 g de cigrons cuits
- 3 grans d'all
- 1 ceba o porro
- 1 pebrot vermell
- 400 g de tomàquet triturat
- 3 cullerades grosses de tomàquet concentrat
- 400 g de llet de coco de llauna
- 1 cullerada petita de curri
- 1 cullerada petita de comí
- 2 cullerades petites de cúrcuma
- 1 pessic de gingebre
- coriandre o julivert per decorar
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge
- sal i pebre al gust

Si teniu una olla de cocció lenta podeu fer-la de la següent manera:

- 1 Talleu a trossos petits els alls, la ceba o el porro i el pebrot i poseu-ho al fons de l'olla amb l'oli d'oliva.
- 2 Afegiu-hi totes les espècies, la sal i el pebre.
- 3 Afegiu-hi el tomàquet triturat i el concentrat.
- 4 Per acabar, afegiu-hi els cigrons, la llet de coco i barregeu-ho tot.
- 5 Temps de cocció: 3 hores en posició alta.

Si la voleu fer de manera tradicional:

- 1 Talleu a trossos petits els alls, la ceba o el porro i el pebrot i poseu-ho en una olla amb l'oli d'oliva. Afegiu-hi totes les espècies, la sal i el pebre i sofregiu-ho uns 5 minuts.
- 2 Afegiu-hi el tomàquet triturat i el concentrat i deixeu que es cogui una estona fins que s'evapori l'aigua del tomàquet.
- 3 Afegiu-hi els cigrons, la llet de coco, barregeu-ho tot, tapeu-ho i deixeu-ho coure uns 25 minuts.
- 4 Per fer un àpat complet el podeu acompanyar del cereal que vulgueu (arròs, cuscús, quinoa...)

Plats principals



Cigrons
al curri



Coca de tardor

45 min

20 €

Mitjà

 Katherin
Guardiola

INGREDIENTS per a 4 persones

- 1 moniato
- 2 cullerades grosses d'oli d'oliva
- 1 porció de llevat fresc
- Romaní
- 1 ou
- 500 g de farina de blat
- 150 g de formatge ratllat
- 150 g de pernil dolç o de gall dindi
- 1 tomàquet
- Olives al gust

- 1 Poseu el moniato al forn o al microones fins que estigui ben cuit.
- 2 Tritureu el moniato amb l'oli, l'ou, el romaní i la sal i reserveu-lo.
- 3 En un bol poseu-hi la farina i al mig el llevat fresc.
- 4 Seguidament escalfeu un got d'aigua al microones i afegiu l'aigua calenta a poc a poc al mig del bol, juntament amb els components que heu triturat abans, fins a aconseguir una massa homogènia que no resulti enganxifosa a les mans i es pugui manipular sense problemes. Si cal, afegiu-hi una mica més de farina.
- 5 Deixeu reposar la massa uns 30 minuts perquè fermenti o fins que dobli el seu volum.
- 6 Enfarineu una safata per al forn i estireu-hi la massa amb un corró o amb els dits.
- 7 Poseu sobre la massa estirada el tomàquet ratllat, el formatge ratllat, el gall dindi o el pernil dolç i les olives, i tireu-hi un raig d'oli.
- 8 Poseu la safata al forn a 250°C uns 15-20 minuts fins que la massa quedi daurada.

INGREDIENTS per a 4 persones

→ 500 g musclos
→ 250 g cloïsses rossellones
→ 8 gambes grosses
→ 4 escamarlans

→ 1 sípia mitjana
→ 1 pebrot vermell
→ 2 tomàquets madurs
→ 200 g d'arròs

→ Oli d'oliva
→ Safrà
→ Pebre dolç

1 Renteu i rasqueu els musclos i les cloïsses, descartant les que estiguin obertes, ja que són mortes.

2 Bulliu-les dins una olla amb 2 litres d'aigua durant 10 minuts.

3 Escorreu-les, reservant el brou, separeu-les de les closques i descarteu les que siguin mortes, és a dir, que no s'hagin obert.

4 Netegeu la sípia i talleu-la a daus.

5 Talleu els caps i les potes dels escamarlans i les gambes i renteu-les.

6 Talleu a daus el pebrot vermell.

7 Ratlleu els dos tomàquets.

8 Afegiu una mica d'oli a la paella per escalfar-la. Quan sigui calent, sofregiu-hi el pebrot vermell i reserveu-lo.

9 A la mateixa paella sofregiu-hi les gambes, volta i volta, i reserveu-les junt amb el pebrot.

10 Novament a la paella sofregiu el tomàquet ratllat uns 3 minuts.

11 Afegiu al tomàquet la sípia a daus i sofregiu-ho uns 5 minuts.

12 Afegiu-hi dues tasses i mitja de brou dels musclos i les cloïsses que teníeu reservades.

13 Quan comenci a bullir, afegiu-hi els musclos, les cloïsses i les cigales i deixeu que bullit tot uns 5 minuts.

14 Repartiu de manera homogènia l'arròs per tota la paella i deixeu que es faci entre 20 i 30 minuts, depenent de si és arròs integral o normal.

15 Afegiu-hi una mica de safrà i pebre vermell i remeneu-ho. En aquest pas encara es pot remenar l'arròs amb els ingredients.

16 A mesura que es vagi consumint el brou, afegiu-n'hi més.

17 Quan l'arròs estigui a punt de fer-se, afegiu-hi el pebrot tallat i les gambes. Reduiu el foc al mínim.

18 Deixeu-ho reposar entre 5 i 10 minuts fins que l'arròs estigui fet, sense remenar.

Plats principals



Paella
valenciana



**Pilotetes
de soja**

60 min

7 €

Mitjà

Lorena Delgado

INGREDIENTS per a 4 persones

- 250 grams de soja texturitzada
- 3 grans d'all
- 1 ceba
- 1 cullerada grossa de salsa de soja
- 5 cullerades grosses de farina d'espelta integral
- 1 cullerada grossa d'oli d'oliva
- Sal
- Pebre
- Julivert

- 1 En una cassola poseu a bullir 1 litre i mig d'aigua amb una cullerada de sal.
- 2 Aparteu-ho del foc, incorporeu-hi la soja texturitzada i deixeu-ho reposar tapat uns 20 minuts.
- 3 Passat aquest temps, escorreu l'aigua i premseu-ho per extreure'n l'excés d'aigua.
- 4 En un got de batedora fiqueu-hi la ceba una mica trossegada, els grans d'all, el julivert, la salsa de soja i l'oli d'oliva i tritureu-ho tot fins que tingui textura de puré.
- 5 En un bol gros barregeu la pasta batuda i la soja texturitzada i aboqueu-ho tot novament a la batedora.
- 6 Tritureu-ho fins a aconseguir una textura fina.
- 7 Afegiu-hi la sal i la farina i feu-ne pilotetes.
- 8 Impregneu lleugerament les pilotetes amb oli d'oliva i fiqueu-ho al forn a 180°C durant 15 minuts. També podeu fe servir una fregidora d'aire.

45 min

5 €

Baix

Jaime Arias

INGREDIENTS per a 4 persones

- 2 porros
- 1 patata grossa
- ½ ceba
- 1 tall de formatge de cabra de rull
- Encenalls de pernil ibèric
- Cibulet
- Aigua
- Sal
- Oli d'oliva verge extra

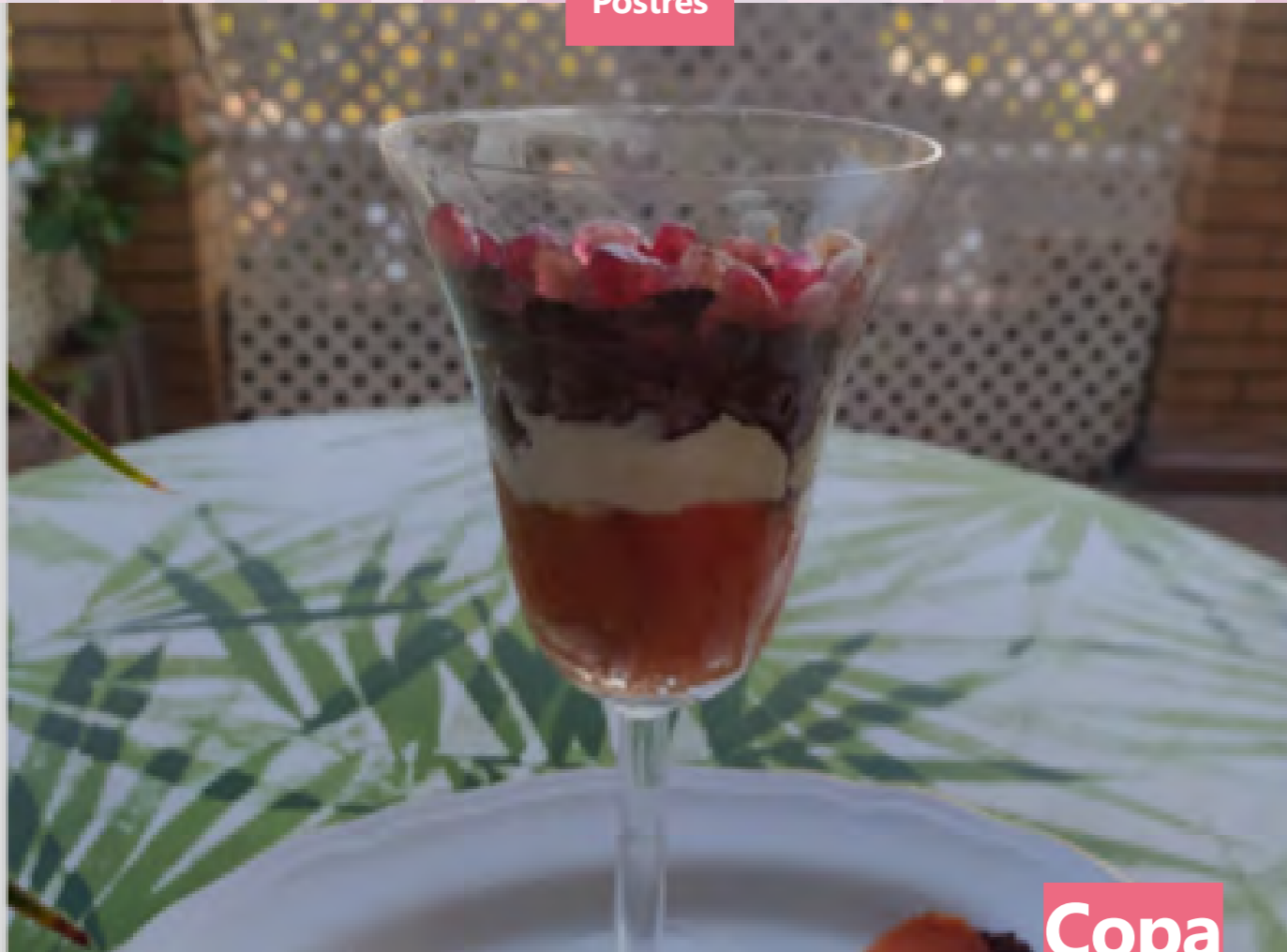
- 1 Peleu la patata, la ceba i els porros i netegeu-los bé.
- 2 Talleu els ingredients a trossos.
- 3 En una olla, fiqueu-hi aigua fins a la meitat i espereu que entri en ebullició.
- 4 Afegiu-hi els ingredients amb una mica de sal.
- 5 Mentre es couen les verdures, en una paella fregiu els encenalls de pernil ibèric.
- 6 Al cap de mitja hora de cocció més o menys, coleu les verdures i reserveu-ne una tassa de brou.

- 7 Tritureu les verdures amb el formatge de cabra, afegint-hi el brou a poc a poc fins a trobar la textura que més us agradi.
- 8 Serviu-ho amb una mica de cibulet picat, els encenalls de pernil i un raig d'oli.

Plats principals



Vichysoisse



**Copa
mangraneta**

20 min

10 €

Baix

Katherin
Guardiola

INGREDIENTS per a 2 persones

- 1 moniato
- 150 g de mascarpone
- 1 cullerada grossa de sucre
- 1 iogurt natural
- 1 mangrana
- 1 llimona
- Cacau en pols
- Un rajolí de licor d'arròs o de castanya

- 1 Peleu la mangrana i reserveu-la.
- 2 Al forn o al microones coeu el moniato fins que sigui ben tou.
- 3 Aixafeu el moniato barregeu-lo amb el suc de la llimona i el licor i reserveu-ho tot.
- 4 Barregeu el mascarpone, el sucre i el iogurt i reserveu-ho tot.
- 5 En un got alt, poseu-hi al cul la meitat del moniato aixafat.
- 6 Seguidament poseu-hi la meitat de la barreja de mascarpone, sucre i iogurt.
- 7 Afegiu-hi el cacau el pols.
- 8 A sobre de tot poseu-hi la mangrana pelada.

90 min

10 €

Mitjà

Celia González

INGREDIENTS per a 4 persones

- 200 g de formatge cremós
- 200 g de nata líquida
- 50 g de farina de blat
- 80 g de sucre
- 1 llimona
- 3 iogurts de llimona
- 3 ous
- 10 galetes maria
- Mantega
- Mermelada al gust

- 1 Escalfeu el forn a 180°C.
- 2 Unteu el motlle on ficareu el pastís de formatge amb mantega desfeta, perquè no s'enganxi. Empolsineu-lo amb farina i sucre, i escampeu-ho bé per tota la superfície.
- 3 Per fer la base de galeta que serà la capa de baix del pastís, tritureu les galetes fins que es facin pols i després barregeu-les amb una cullerada sopera de mantega desfeta.
- 4 Escalfeu-ho durant 10 minuts amb el forn a 180°C i després deixeu-ho refredar.
- 5 Ratlleu la llimona i reserveu-la. Espremeu-ne el suc i reserveu-lo.
- 6 Fiqueu els ous en un recipient i bateu-los.
- 7 A continuació afegiu-hi els 200 g de formatge cremós, els 200 g de nata líquida, els 50 g de farina de blat, els 80 g de sucre, una cullerada del suc de llimona, una cullerada de la pell de la llimona ratllada, i els tres iogurts de llimona.
- 8 Barregeu-ho tot bé fins que quedi una massa homogènia.
- 9 Apugeu la temperatura del forn a 200°C.
- 10 Aboqueu la massa sobre la base de galeta i, fiqueu-ho al forn a 200°C, durant una hora. La primera mitja hora a la part alta del forn i la segona mitja hora a la par baixa.
- 11 Traieu el pastís del motlle i decoreu-lo amb mermelada per sobre.

Postres



Pastís de formatge
a la llimona



Pa de pessic de fruites amb gust de Màlaga



60 min



12 €



Mitjà



Nuria Planas

INGREDIENTS per a 10 persones

- 1 taronja per fer suc
- 200 g de panela
- 3 ous mitjans
- 100 ml d'oli d'oliva suau
- 125 g de iogurt natural descremat
- 250 g de farina integral de blat
- 1 sobre de llevat
- ½ cullerada petita de bicarbonat
- 1 poma
- 100 g de nabius frescos
- 2 o 3 rodanxes de pinya natural
- 70 g de nous
- (Per fer l'almívar)
- 2 claus d'olor
- 1 rama de canyella
- 1 taronja
- 1 got petit de vi dolç de Màlaga
- 1 got petit d'aigua

- 1 Escalfeu el forn a 170°C.
- 2 Talleu la pinya i la poma a trossos mitjans i poseu-los en una paella o un cassó amb la rama de canyella, els claus, el vi de Màlaga, el suc i la pela de la taronja, i l'aigua, i coeu-ho uns quants minuts fins que en percebeu totes les aromes.
- 3 Reserveu el líquid i la fruita per separat, i traieu-ne les peles de taronja, la canyella i els claus.
- 4 En una batedora de vas poseu-hi la taronja pelada a quarts, els tres ous a temperatura ambient i la panela i tritureu-ho tot a velocitat ràpida durant 4 minuts.
- 5 Poseu la mescla en un bol i afegiu-hi el iogurt i l'oli, remenant-ho tot bé amb una vareta.
- 6 Afegiu-hi la farina, el llevat i el bicarbonat i barregeu-ho amb moviments rotatoris.
- 7 Afegiu-hi la fruita que havíeu reservat i les nous.
- 8 En un motlle untat aboqueu-hi la massa i col·loqueu-hi els nabius.
- 9 Fiqueu-ho al forn a mitja altura durant 40 minuts.
- 10 Traieu-ho del forn, punxeu amb un punxó llarg tot el pa de pessic i regueu-lo amb l'almívar que teníeu reservat.

Fem Salut!



Germanes
Hospitalàries
HOSPITAL SANT RAFAEL

Pg. de la Vall d'Hebron 107-117
08035 BARCELONA

Tel. 93 211 25 08
www.hsrafael.com