



LA MEVA SÚPER RECEPTE: EL LLIBRE DEL CONCURS

CONCURS DE CUINA SALUDABLE 2021



Tataki de salmó fumat marinat amb cítrics i magrana



Temps d'elaboració
10 minuts



Pressupost aproximat
10 euros



Grau de dificultat
baixa



Ingredients (2 persones)

- > 50 g salmó fumat tallat
- > 1 aranja
- > 1 alvocat
- > 1 magrana
- > 1 cullerada caviar

Elaboració:

1. Pela la magrana separant els fruits. Reserva.
2. Pela l'aranja traient, inclús, la pell de cada grill. Talla-ho a daus. Reserva.
3. Pela l'alvocat i talla'l a daus. Reserva.
4. Talla el salmó fumat a trossos petits.
5. Agafa un motllo rodó per a la presentació del plat, que es farà per capes.
6. Posa l'alvocat i aplana'l i, al damunt, hi col·loques l'aranja a daus i l'aplanes.
7. A sobre hi poses una capa de magrana i, al damunt, una capa de salmó fumat i, per acabar, una altra capa de magrana.
8. Per decorar posem una cullerada de caviar.
9. Aquest plat no requereix amanir-se.

Strudel de calçots

Ingredients (4 persones)

- > 18 calçots prims o petits
- > 100 g de salmó fumat
- > 50 g formatge ratllat emmental
- > 2 ous
- > 1 massa de pasta de full

Elaboració:

1. Renta i talla els calçots a trossets, sofregeix-los amb una mica d'oli d'oliva en una paella i reserva.
2. Talla el salmó fumat a trossets petits.
3. Bat un ou en un bol.
4. Barreja en un bol els trossets de calçots amb el salmó i el formatge ratllat, i l'ou batut, amb l'ajuda d'una cullera.
5. Estén, sobre una superfície, la massa de pasta de full i posa la barreja obtinguda anteriorment al mig de la massa, de manera allargada.
6. Talla un tros de les cantonades en forma de triangle.
7. Embolica els extrems laterals de la massa abraçant el farcit.
8. Fes talls a tires de la pasta de full a tots dos laterals de la barreja, perpendicularment a aquesta, i embolica el farcit creuant les tires d'un costat a l'altre, intercaladament.
9. Finalment, pinzella tot l'strudel amb un ou batut prèviament.
10. Preescalfa el forn a 180 graus i fica-hi l'strudel durant 30 minuts aproximadament. Per saber quan està adequadament cuinat, punxa-ho amb un escuradents; si no queden restes de massa tova quan treus l'escuradents vol dir que està al punt òptim per treure'l del forn.
11. Presenta'l en una safata i serveix-lo.



Temps d'elaboració
45 minuts



Pressupost aproximat
8,85 euros



Grau de dificultat
mitjana





Temps d'elaboració
15 minuts



Pressupost aproximat
molt econòmic



Grau de dificultat
baixa



Rotllets de carbassó

Ingredients

- > 1 carbassó gran
- > humus (400 g de cigrons escorreguts, 1 all, 1 cullerada sopera de tahin/pasta de sèsam, suc de mitja llimona, 50 cl d'oli d'oliva verge extra, una mica de comí mòlt i sal)
- > 3 tomàquets secs. També pots utilitzar tomàquets secs macerats en oli d'oliva
- > Olives (verdes o negres, les que t'agradin)
- > 1 ceba tendra
- > 1 cullerada sopera d'oli d'oliva verge extra
- > sal al gust

Elaboració:

1. Posa a hidratar els tomàquets secs en una mica d'aigua tèbia durant 10 minuts. Si utilitzes els tomàquets secs amb oli d'oliva no cal fer aquest pas.
2. Per fer l'humus posa tots els ingredients indicats en un got i bat fins que agafi la textura que t'agradi.
3. Renta el carbassó. Talla'l longitudinalment en làmines fines. Escalfa una paella amb l'oli d'oliva a foc mig-alt. Col·loca les lames de carbassó i daura-les dos minuts per cada costat.
4. Un cop cuinades, posa-les en un plat, unta-les amb l'humus, posa-hi els tomàquets, les olives i la ceba que hauràs tallat a trossets, i enrotlla-les sobre si mateixes.
5. Emplata els rotllets. Pots acompanyar-los d'una mica d'amanida.

Altres opcions: pots substituir el carbassó per albergínia i l'humus per formatge d'untar. També pots afegir al farcit altres ingredients que t'agradin, com panses, pinyons o nous.



Temps d'elaboració
1h 30 min.



Pressupost aproximat
*uns 5 euros per
persona*



5 €

Grau de dificultat
mitjana



Caneló de carbassó farcit de verdures, bolonyesa de salsitxa ecològica, beixamel vegana, i pesto de festuc i formatge d'ovella

Ingredients (Caneló):

- > 3 carbassons
- > 4 tomàquets
- > 1 pastanaga
- > 1 porro
- > 1 ceba
- > 200 g de xampinyons
- > 600 g de salsitxa de porc ecològic
- > 1 dent d'all
- > oli d'oliva verge extra
- > sal
- > pebre
- > comí

Ingredients (Beixamel vegana):

- > 60 g farina d'espelta integral
- > 60 ml d'oli oliva verge extra
- > 350 ml de beguda vegetal d'avena
- > nou moscada
- > pebre negre
- > sal



Ingredients (Pesto de festucs):

- > 20 festucs torrats sense sal
- > mitja dent d'all
- > alfàbrega fresca
- > 100 g formatge pur d'ovella
- > oli d'oliva verge extra
- > pebre
- > sal

Elaboració (Pesto de festucs):

1. Pela els festucs, talla el formatge en trossos petits i pica una mica l'all i l'alfàbrega.
2. Posa-ho en tot en un recipient per triturar o també ho pots fer amb un morter.
3. Afegeix abundant oli d'oliva verge extra, una mica de sal i pebre, i ho tritures tot.
4. Tritura-ho fins que aconseguis la textura desitjada i ves afegint més sal, pebre o oli d'oliva, segons el sabor i la textura que vulguis aconseguir.

Elaboració (Beixamel vegana):

5. Posa 60 ml d'oli d'oliva a escalfar.
6. Afegeix 60 g de farina d'espelta integral a l'oli calent i ho remenes fins que quedi torrat.
7. Ves afegint la beguda de civada a poc a poc sense deixar de remenar fins a espessir-ho i obtenir la textura desitjada. Afegeix una mica de nou moscada, sal i pebre al gust.

Elaboració (Caneló):

8. Talla el carbassó en làmines fines amb un pelador de patates. Passa-ho per la planxa amb una mica d'oli i reserva fins al moment de preparar el caneló.
9. Talla les verdures en trossos petits i salteja-les amb una mica d'oli, sal, pebre i comí. Deixa la verdura amb una mica de textura.



Entrants



10. Treu la pell de la salsitxa i salteja-la. Mentre la salteges, ves-la trencant en trossos petits. Quan estigui daurada, afegeix un all picat, una ceba de Figueres i, quan la verdura estigui daurada, afegeix el tomàquet molt picat. Deixa-ho sofregir tot junt a foc molt lent.
11. Una vegada tens els ingredients a punt, utilitza un paper de forn per muntar el caneló i poder tancar-lo sense que es trenqui ni desmunti. Deixa preparats els farciments en uns bols perquè sigui més fàcil de muntar.
12. Omple el caneló amb la verdura, el sofregit, una mica de pesto i la beixamel vegana.
13. Tanca'l i col·loca'l en una safata per a forn, i posa-hi al damunt una mica de beixamel, alguna gota de pesto i una mica de formatge de cabra ratllat.
14. Posa-ho al forn a 200 graus uns 15-20 minuts.
15. Una vegada fet, retira-ho amb compte amb una espàtula, emplata i acaba-ho de decorar amb unes gotes d'oli verge extra, de pesto, una mica de formatge ratallat i una branqueta d'alfàbrega fresca.



Temps d'elaboració
1 hora



Pressupost aproximat
10 euros



Grau de dificultat
mitjana



Mini pizzetes d'albergínia

Ingredients (6 persones)

- > 400 g de ceba
- > 400 g de pebrot vermell
- > 400 g de pebrot verd
- > 400 g de carbassó
- > 3 o 4 albergínies
- > 800 g de carn picada de vedella
- > 6 tomàquets triturats
- > formatge mozzarella ratllada
- > sal
- > pebre
- > orenga
- > oli d'oliva verge extra

Elaboració:

1. Talla les albergínies en rodanxes gruixudes. A continuació, submergeix-les en un bol amb aigua i sal durant uns 10 minuts per treure l'amargor natural de l'albergínia.
2. Posa les albergínies tallades en un plat, afegeix una mica de sal i un raig d'oli. Cuina-les al microones durant 15 minuts.
3. Talla totes les verdures en forma de dau.
4. Escalfa unes tres cullerades d'oli en una paella. A continuació, incorpora la ceba, una mica de sal i sofregeix-ho. Un cop llesta, afegeix el pebrot verd i el pebrot vermell fins que estiguin tous.
5. Afegeix la carn picada, i posa-hi sal i pebre, fins que quedi cuinada.
6. Incorpora el carbassó. En aquest punt, s'ha de col·lo-

Entrants



- car la tapa de la paella perquè els ingredients quedin totalment cuinats i integrats.
7. Afegeix el tomàquet triturat, una mica més de sal i barreja-ho tot. Uns deu minuts després, ho pots treure del foc i deixar-ho reposar uns minuts més.
 8. Munta les "mini pizzetes", col·locant el sofregit sobre l'albergínia i afegeix el formatge mozzarella ratllat per sobre.
 9. Fica-les al forn a 180 °C fins que el formatge estigui desfet (uns 10 minuts, aproximadament). Un cop acabades, afegeix orenga al gust i col·loca-les al plat.



Temps d'elaboració
45 minuts



Pressupost aproximat
5 euros (aprox.)



Grau de dificultat
mitjana



Timbalet d'escalivada

Ingredients

- > 2 pebrots vermells
- > 8 espàrrecs naturals
- > 2 cebes
- > 2 albergínies
- > 4 patates
- > 10 tiges de cebollí
- > pebre
- > sal
- > oli d'oliva verge

Elaboració:

1. Neteja les verdures. Llença les primeres capes de la ceba i elimina les puntes de les albergínies i els pebrots.
2. En una plata untada amb oli posa la ceba, l'albergínia, el pebrot i la patata, i fica-ho al forn (amb la pela, com les altres hortalisses, que ja pelaràs una vegada en-fornades). Tinga-ho uns vint minuts al forn a 200 °C.
3. Afegeix els espàrrecs i espera deu minuts més, fins que es dorin.
4. Quan es refredin, pela'ls i aixafa les patates amb una forquilla, i afegeix un punt de pebre. Talla a tires primes els pebrots, les cebes i les albergínies, i barreja-ho.
5. Munta el plat utilitzant un cilindre metàl·lic. Coloca-hi a dins 2 cm de patata, al damunt, 2 cm d'escalivada, 2 cm de patata i 2 cm més d'escalivada. Retira el cilindre i ho guarneixes amb els espàrrecs, el cebollí tallat i un raig d'oli d'oliva verge.

Carxofes amb vieires, moniato i pèsols



Temps d'elaboració
1h 20 min.



Pressupost aproximat
10 euros (aprox.)



Grau de dificultat
mitjana



Ingredients

- > 1 carxofa
- > 1 moniato
- > 10 g de mantega
- > 4 vieires
- > 10 g de pernil de gla
- > 1 ou
- > oli d'oliva verge extra
- > vinagre
- > 1 llima
- > 10 unitats de pèsols
- > una mica de sal negra

Elaboració:

1. Confito la carxofa durant 30 minuts.
2. En una safata de forn posa-hi paper i estén el pernil.
3. Agafa les vieires i marca-les per cada costat.
4. Agafa el moniato, bull-lo i, després, escorre'l.
5. En un túrmix, posa la mantega i fes una petita crema. Afegeix la sal i deixa-ho reposar.
6. Treu els pèsols de les baines i bull-los durant uns 5 minuts.
7. Fes una maionesa amb un ou, oli, vinagre, sal i la pell de la llima.
8. Emplata d'una manera vistosa, posant punts de moniato i de maionesa.



Temps d'elaboració
1h 20 min.



Pressupost aproximat
10 -15 euros
(aprox.)



10 - 15 €

Grau de dificultat
baixa



Caponata siciliana

Ingredients (6 persones)

- > 2-3 albergínies morades
- > 400 g de polpa tomàquet italià Mutt.
- > 1 ceba de Figueres
- > 50 ml de vinagre de vi o de poma
- > 1-2 branques d'api
- > 40 g de pinyons
- > 20 g olives verdes
- > 10 fulles d'alfàbrega
- > 2 cullerades de tàperes en sal prèviament dessalades
- > 2 cullerades de sucre morè
- > oli d'oliva verge extra

Elaboració:

1. Talla les albergínies en rodanxes d'aproximadament un centímetre i mig d'ample i després, en cubs d'1 cm.
2. Posa les albergínies en un colador, sala-les i tapa-les amb un pes per a pressionar-les. Deixa-ho reposar 2 hores.
3. Fregeix les albergínies en abundant oli i deixa-les sobre paper absorbent per a llevar l'excés d'oli.
4. Talla la ceba i l'api en trossos de mig centímetre aproximadament, després d'extreure les parts fibroses.
5. Daura l'api i la ceba en una paella amb l'oli d'oliva i afegeix dues o tres cullerades d'aigua (perquè les verdures no es cremin) i cuina-ho, a foc mitjà, fins que la ceba i l'api quedin translúcids (10 minuts).
6. Talla les olives en rodanxes, traient l'os. Dessala les tàperes amb aigua.
7. Afegeix les olives i tàperes a l'api i ceba i, després, afegeix els pinyons (prèviament daurats en una paella per a potenciar-ne el sabor).

Entrants



8. Deixa-ho cuinar dos minuts i, finalment, afegeix la polpa de tomàquet.
9. Amaneix-ho amb sal, afegeix les fulles d'alfàbrega i cuina la salsa caponata durant uns 10 minuts.
10. Aboca el vinagre i el sucre en un got i barreja-ho bé perquè aquest es dissolgui per complet.
11. Apuja el foc a les verdures i aboca-hi el vinagre ensucrat. Deixa que s'evapori tot (perquè no quedi vinagre) i, finalment, agrega-hi les albergínies fregides.
12. Barreja les albergínies amb la salsa, cuina-les durant dos minuts i, després, aboca la caponata d'albergínia en un plat i deixa-ho refredar.

La caponata d'albergínia se serveix a temperatura ambient o freda (però no recent tret de la nevera). És recomanable preparar aquest plat amb un dia d'antelació.



Quiche d'espínacs, formatge i xampinyons



Ingredients (4 persones)

- > Massa per a empanades o quiche (p.ex.: buitoni, evitar que tinguin greixos insaturats com oli de palma)
- > 1 bossa espínacs (300-400 g)
- > 5 o 6 xampinyons
- > 3 ous
- > 1 envàs de 200 ml de nata
- > 1 terrina formatge (tipus Philadelphia)
- > 1 terrina ricotta
- > mitja ceba

Elaboració:

1. Sofregeix la mitja ceba i els xampinyons amb una mica d'oli. Quan ja estiguin ben fets, afegeix els espínacs.
2. Escull una safata amb una forma que s'adapti a la massa comprada. Col·loca-hi la massa i punxa-la amb una forquilla perquè no s'infla, si cal, tot seguint les instruccions de la marca.
3. Bat els ous en un bol suficientment gran.
4. Afegeix a l'ou batut el sofregit d'espínacs, xampinyons i mitja ceba. A continuació, la nata i la terrina de formatge. Barreja-ho tot bé.
5. Afegeix-ho a la massa que ja tens estesa a sobre de la font. Fica-ho al forn seguint les instruccions de la massa, normalment, uns 30 minuts, a 200°C, a dalt i a baix.

Temps d'elaboració
1 hora



Pressupost aproximat
8 euros



Grau de dificultat
baixa



Plat
principal



Temps d'elaboració
45 minuts



Pressupost aproximat
15 euros (aprox.)



Grau de dificultat
mitjana



Creps de la felicitat

Ingredients

- > 2 ous
- > 250 ml de llet
- > 6 culleres de farina
- > 100 g de carbassa
- > 1 carbassó
- > 1 llauna de gules
- > 1 llauna de tonyina
- > 1 pot petit de tomàquet fregit
- > fulles de menta i/o romaní
- > sal
- > oli d'oliva verge

Elaboració:

1. Neteja i pela les verdures, la carbaça, el carbassó i la ceba.
2. Talla les verdures en daus petits i sofregeix-les en una paella amb una mica d'oli, fins que es doringuin. Reserva.
3. Per fer les creps, barreja els ous, la llet i la farina amb una mica de sal. Reserva.
4. En una paella amb un rajolí d'oli, a foc mig, aboca una capa de la barreja de les creps i, quan vegis que la massa s'aixeca de la vora de la paella, dona-li la volta fins que es dori. En surten unes sis. Reserva.
5. En un bol afegeix el sofregit de verdures, la tonyina, les gules amb sal i oli (al gust).
6. Munta el plat col·locant com a base una crep, amb una cullera afegeix una mica de la barreja; seguidament, posa-hi a sobre una altra crep, la barreja i una altra crep. Per sobre posa-hi una mica de tomàquet i les fulles de menta i/o romaní per guarnir.

Plat
principal



Temps d'elaboració
1 hora



Pressupost aproximat
10-15 euros



Grau de dificultat
mitjana



Cuscús marroquí

Ingredients (4 persones)

- > 400 g cuscús
- > pollastre trossejat al gust (a quarts, 4 cuixes, etc.)
- > 2 tomàquets tipus pera
- > 1 ceba
- > 1 pastanaga
- > 300 g carbassa
- > 1 pebrot verd
- > 1 carbassó
- > 400 ml caldo verdures
- > espècies (julivert, jengibre, ras el hanout, comí, canyella)
- > sal
- > pebre negre
- > 50 g panses

Elaboració:

1. Assaona el pollastre amb julivert, ras el hanout, pebre negre, comí i sal.
2. Posa'l en una paella tipus wok, amb una mica d'oli calent.
3. Ves fent el sofregit. Posa una mica d'oli calent, dos tomàquets de pera triturats i una ceba triturada. Barreja-ho. Talla a tires la pastanaga, la carbassa, el pebrot verd i el carbassó, i afegeix-ho tot. Posa una mica de julivert, ras el hanout, pebre negre, comí i sal.
4. Cobreix el sofregit i les verdures amb aigua i sal.
5. Quan el pollastre ja estigui daurat, afegeix al wok el sofregit que has fet amb les verdures (més el seu caldo). Barreja-ho i deixa-ho a foc lent, per tal que el gust del pollastre impregni les verdures i el caldo.

Plat principal



6. Treu tants mil·lilitres de caldo com grams de cuscús vulguis. En aquest cas, 400 grams de cuscús i 400 ml de caldo. Si fessis curt de caldo al wok, pots utilitzar caldo de verdures de tetrabric com a alternativa d'emergència.
7. Posa en un bol els 400 g de cuscús (pesats amb balança de cuina) i els 400 ml de caldo (mesurats amb algun got graduat). Afegeix 50 grams de panses. Barreja i tapa amb paper film transparent. Deixa-ho reposar 10 minuts.
8. Emplata. Col·loca el cuscús al fons del plat i, a sobre, posa-hi les verdures i el pollastre. Pots afegir caldo per sobre, al gust.



Catalanets dolços

Ingredients

- > 250 g ametlla ratllada
- > 50 g carbassa bullida
- > 2 ous
- > 100 g sucre
- > 100 g farina
- > 50 g mantega
- > 2 pomes
- > colorant alimentari vermell

Elaboració:

1. Barreja l'ametlla amb la carbassa bullida i aixafada, el sucre, la mantega i un ou. Afegeix, poc a poc, cullerades de farina fins adquirir una massa consistent.
2. Fes boles petites a mode de peus i una de més gran per al cos. A sobre posa-hi la barretina fent un "xur-ret" amb una mica de massa.
3. Col·loca la safata del forn, prèviament enfarinada, a 150° C uns 10 minuts i pinta les figures amb l'altre ou, fins que es daurin. Talla les pomes longitudinalment, que facin 1 cm d'ample, posa-hi una mica de sucre i 5 min al forn.
4. Quan es refredin els catalanets, pinta'ls amb colorants alimentaris i els col·loques a sobre de les rodanxes de poma.



Temps d'elaboració
30 minuts



Pressupost aproximat
15 euros (aprox.)



Grau de dificultat
baixa



L'arbre de la dolçor

Ingredients

- > 200 g ametlla ratllada
- > 2 ous
- > 30 g carbassa bullida
- > 100 g sucre
- > 500 g farina
- > 50 g mantega

Elaboració:

1. Barreja amb el túrmix l'ou i la carbassa, i afegeix l'ametlla, el sucre i la mantega, tot barrejant amb una forquilla.
2. Afegeix, poc a poc, cullerades de farina fins adquirir una massa consistent (amassant a mà).
3. Estira la massa amb el corró i dona-li la forma que vulguis.
4. Pinta-ho amb el rovell d'ou i col·loca-ho a la safata del forn prèviament enfarinada, a 150 graus uns 10 minuts, aproximadament, fins que es daurin.
5. Quan es refredin, ho pots penjar a l'arbre o amb la decoració que més t'agradi.



Temps d'elaboració
30 minuts



Pressupost aproximat
15 euros (aprox.)



Grau de dificultat
baixa



Brownie

Ingredients

- > 125 g nous
- > 375 g xocolata per fondre
- > 325 g mantega
- > 5 ous
- > 155 g de sucre morè
- > 165 g de sucre blanc
- > 175 g de farina
- > 10 g de llevat

Elaboració:

1. Fon la mantega amb la xocolata.
2. Munta els ous amb els dos tipus de sucre.
3. Incorpora la xocolata i la mantega ja fosa amb els ous i sucres.
4. Afegeix la farina, el llevat i les nous a tota la massa.
5. Posa-ho al forn a 150 graus durant 50 minuts.
6. Deixa-ho a la nevera durant 24 hores.
7. Tallar el brownie en fred perquè no es trenqui.



Temps d'elaboració
1 hora



Pressupost aproximat
8 euros



Grau de dificultat
baixa



Pastís de poma

Ingredients

- > 2 pomes
- > 50 g de margarina
- > 3 ous
- > 20 gotes d'edulcorant
- > 100 g de farina
- > 1 natilla
- > 1 llimona
- > 50 ml de llet
- > unes quantes nous

Elaboració:

1. Barreja dos ous amb 20 gotes d'edulcorant o sucre (100 g), la margarina i la farina fins que es formi una massa consistent com a base del pastís.
2. Col·loca-ho en una safata enfarinada al forn precalentat a 250 graus uns 15 min.
3. Posa en una olla al foc la llet, l'ou, 10 gotes d'edulcorant i la pell de llimona rallada i l'ou, removent constantment, i ves afegint farina fins que quedi una consistència cremosa. Retira-ho del foc i afegeix la natilla.
4. Talla les pomes en rodanxes fines i col·loca-les damunt de la massa.
5. Afegeix la crema uniformement, les nous i fica-ho al forn 10 minuts més.



Temps d'elaboració
50 minuts



Pressupost aproximat
25 euros



Grau de dificultat
mitjana



Simulació natilla de xocolata



Temps d'elaboració
15 minuts



Pressupost aproximat
5 euros



Grau de dificultat
baixa



Ingredients

- > 200 g iogurt grec natural
- > 2 caquis persimon madurs
- > 30 g cacau pur en pols

Elaboració:

1. Fon la mantega amb la xocolata. Pela i talla en trosos grans el caqui persimon.
2. Col·loca el caqui, iogurt i cacau en pols en una bateadora o robot de cuina.
3. Tritura-ho tot fins que quedi una textura llisa sense grumolls.
4. Presenta-ho en una tassa o bol i afegeix-hi un parell de nous.



Crema de mascarpone amb maduixes

Ingredients (4 persones)

- > 1 terrina de mascarpone
- > 400 g de maduixes
- > 4 galetes maria
- > canyella

Elaboració:

1. Posa el mascarpone en gots de vidre. Omple fins a la meitat aproximadament.
2. Renta les maduixes i trosseja-les. Col·loca-les dins del got, a sobre del mascarpone.
3. Afegeix la canyella per sobre i col·loca una galeta maria en vertical per decorar.



Temps d'elaboració
10 - 15 minuts



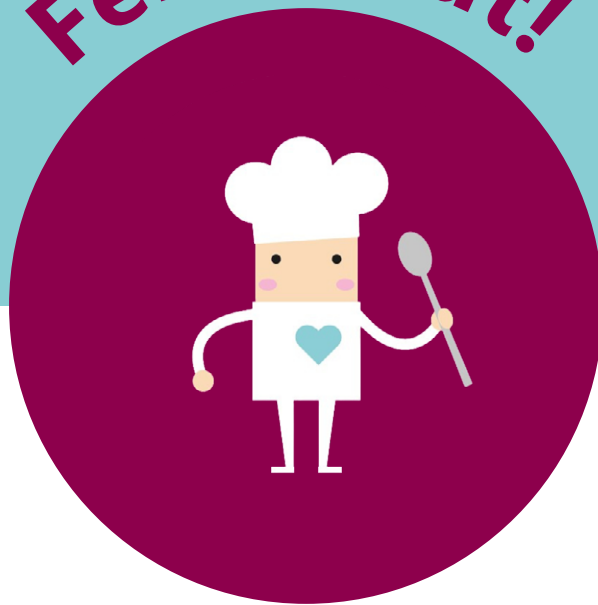
Pressupost aproximat
6 - 7 euros



Grau de dificultat
baixa



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