

EL LLIBRE DEL CONCURS

# CONCURS DE CUINA SALUDABLE LA MEVA SÚPER RECEPТА 2024



# Ensaladilla de pop



30 min



15 €



Baix



2



M<sup>a</sup> Jesús Febré



## Ingredients

- ✓ 1 patata grossa o 2 de mitjanes
- ✓ 1 pastanaga grossa o 2 de mitjanes
- ✓ 1 pota de pop cuita
- ✓ 2 ous
- ✓ 2 cullerades de iogurt natural o de formatge batut
- ✓ 1 culleradeta de pebre vermell dolç
- ✓ 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- ✓ Sal
- ✓ Pebre
- ✓ Amanida variada per acompanyar



## Elaboració

- 1 Bulliu les patates i les pastanagues i, quan estiguin toves, retireu-les del foc i deixeu-les refredar.
- 2 Coeu els ous i deixeu-los refredar.
- 3 Peleu les patates, les pastanagues i un dels dos ous, i piqueu-ho tot.
- 4 Reserveu unes rodanxes de la part més grossa de la pota de pop, i piqueu la resta a trossets.
- 5 Per fer la maionesa de pebre vermell: al got de la batedora, poseu l'altre ou dur, el iogurt o formatge batut, el pebre vermell dolç (opcionalment, podeu afegir-hi una mica de pebre vermell picant, si us agrada) i l'oli d'oliva.
- 6 Bateu tots els ingredients fins a obtenir una textura cremosa.
- 7 En un recipient fondo, poseu les patates, les pastanagues, l'ou dur i el pop, i salpebreu-ho.
- 8 Barregeu-ho tot amb la maionesa.
- 9 Emplateu la barreja i decoreu-la amb les rodanxes de pop que havíeu reservat, un polsim de pebre vermell, escates de sal i un raig d'oli d'oliva.
- 10 Acompanyeu-ho amb una mica d'amanida variada.





45 min



25 €



Baix



4



Mounia Moudou



## Ingredients

- ✓ 500 g de pit de pollastre
- ✓ 3 cebes
- ✓ 1 pastanaga
- ✓ 200 g d'ametlles torrades
- ✓ 3 ous
- ✓ Pasta fil-lo
- ✓ Oli d'oliva
- ✓ Pebre
- ✓ Gingebre en pols
- ✓ Canyella en pols
- ✓ Sal
- ✓ Vinagre



## Elaboració

- 1 Talleu el pit de pollastre a dauets.
- 2 Talleu la ceba a tires fines.
- 3 Ratlleu la pastanaga.
- 4 En una paella amb una mica d'oli, col·loqueu el pollastre amb la ceba i la pastanaga.
- 5 Afegiu a la paella el pebre, el gingebre, la canyella i la sal, i poseu-ho a foc suau.
- 6 Quan estigui tot ben cuit, afegiu-hi dos dels ous i no deixeu de remenar-ho fins que estiguin cuits.
- 7 Deixeu-ho refredar bé.
- 8 Talleu la pasta fil-lo a tires d'uns quatre dits d'amplada, i pinteu-les amb oli.
- 9 Poseu una cullerada de la barreja en cada tira de pasta i doblegueu-la formant triangles.
- 10 Pinteu els triangles amb l'ou que heu reservat, batut i barrejat amb una mica de vinagre.
- 11 Col·loqueu-ho tot en una safata i poseu-la al forn 15 minuts, a 200 °C, amb escalfor a dalt i a baix.

# Briuats salats amb pollastre





# Esqueixada de peix



1 h 30 min



35 €



Mitjà



10



Janice Velasco



## Ingredients

- ✓ 1 kg de peix blanc (lluç, bruixa, llenguado, turbot, etc.)
- ✓ 2 pastanagues
- ✓ 2 patates blanques
- ✓ ½ ceba vermella
- ✓ 10 pebrots petits (tipus del Padrón)
- ✓ ½ enciam romà
- ✓ 1 tomàquet de bola
- ✓ ½ manat de coriandre
- ✓ 3 llimes
- ✓ 2 cullerades de vinagre blanc o de poma
- ✓ Oli d'oliva verge extra
- ✓ Sal
- ✓ Pebre
- ✓ "Tostadas" de blat o de blat de moro
- ✓ Formatge fresc
- ✓ Alvocat



## Elaboració

- 1 Salpebreu el peix.
- 2 Poseu-lo al forn 1 hora o fins que estigui ben cuit.
- 3 Piqueu la patata i la pastanaga a daus i coeu-ho tot grenyal (que les verdures no estiguin tendres del tot, sinó que encara estiguin una mica crues).
- 4 Poseu els pebrots al forn i, quan estiguin cuits, piqueu-los.
- 5 Piqueu el tomàquet a dauets i afegiu-hi el suc de les llimes i el vinagre; deixeu-ho marinar 20 minuts.
- 6 Barregeu les patates, les pastanagues, els pebrots i el tomàquet, i salpebreu-ho.
- 7 Esmicoleu el peix i afegiu-lo a la barreja anterior.
- 8 Piqueu el coriandre, l'enciam i la ceba morada, i incorporeu-los a la barreja anterior; reserveu unes quantes rodanxes de ceba.
- 9 Si cal, afineu-ne el punt de sal i pebre.
- 10 Peleu l'alvocat, talleu-lo a daus i aixafeu-lo en un bol, amb una forquilla.
- 11 Esmicoleu el formatge.
- 12 Unteu les "tostadas" amb l'alvocat aixafat i ompliu-les amb la barreja que heu fet.
- 13 Decoreu-les amb el formatge esmicolat i les rodanxes de ceba que heu reservat.



30 min



3 €



Baix



3



Sonia Medina



## Ingredients

- ✓ 3 carxofes fresques
- ✓ 3 ous
- ✓ 500 ml d'aigua
- ✓ Salsa de soja
- ✓ ½ llimona
- ✓ Sal
- ✓ Pebre
- ✓ Oli d'oliva



## Elaboració

- 1 Netegeu les carxofes i peleu-les.
- 2 Poseu-les a bullir en aigua amb el suc de mitja llimona durant 15 minuts o fins que estiguin tendres.
- 3 Escorreu-les bé i col·loqueu-les en una safata de forn; obriu les fulles amb cura perquè no es trenquin.
- 4 Salpebreu-les.
- 5 Separeu els rovells de les clares. Reserveu les clares per fer altres receptes, com ara una merenga o una truita de clares.
- 6 Col·loqueu un rovell sobre cada carxofa i afegiu-hi salsa de soja.
- 7 Poseu la safata al forn 10 minuts, a 200 °C, just perquè el rovell es cogui una mica, però no del tot.
- 8 Emplateu cada carxofa per separat; decoreu el rovell amb una mica d'escates de sal.

# Flor de carxofa i ou al forn





# Carpaccio de peus de porc amb gelatina al vi de nous i pinyons saltats



60 min (+12 hores de repòs a la nevera)



15 €



Mitjà



3



Jusèp Rifà



## Ingredients

- ✓ 4 peus de porc
- ✓ 50 g de pinyons
- ✓ ¼ de l de vi de nous
- ✓ ½ sobre de gelatina neutra en pols
- ✓ 1 culleradeta de mel
- ✓ 2 cullerades d'oli
- ✓ 2 cullerades de vinagre
- ✓ Herbes aromàtiques



## Elaboració

- 1 Bulliu els 4 peus de porc (els podeu comprar cuits).
- 2 Desosseu-los i poseu a bullir els ossos 30 minuts, amb aigua que just els cobreixi, perquè desprenguin la gelatina.
- 3 En un recipient, poseu els peus de porc desossats i per sobre tireu-hi l'aigua gelatinosa que heu fet amb els ossos.
- 4 Quan s'hagi refredat una mica, poseu-ho a sobre d'un paper de plàstic transparent i emboliqueu-ho ben fort, donant-li forma cilíndrica. Guardeu aquest paquet un mínim de 12 hores a la nevera.
- 5 Barregeu una culleradeta de vi de nous (també podeu fer servir qualsevol altre licor que us agradi) amb la gelatina neutra en pols.
- 6 Poseu a bullir la resta del vi i, quan arrenqui el bull, barregeu-la amb la mescla de gelatina i vi que heu fet abans.
- 7 Deixeu que es refredi i poseu-la a la nevera 12 hores.
- 8 Escalfeu una paella i daureu-hi els 50 grams de pinyons 3 minuts, sense parar de remenar, perquè no s'enganxin.
- 9 Feu una vinagreta barrejant una culleradeta de mel i les herbes que vulgueu (alfàbrega, romaní, farigola, etc.) amb l'oli i el vinagre.
- 10 Traieu el cilindre de peus de porc de la nevera, retireu-ne el paper de plàstic transparent i talleu-lo ben prim.
- 11 Col·loqueu els talls de peus de porc sobre un plat i a sobre poseu-hi daus fets amb la gelatina de vi de nous que heu fet, els pinyons saltats i la vinagreta.





45 min



8 €



Baix



4



Lorena Delgado



## Ingredients

- ✓ 4 patates
- ✓ 4 pastanagues
- ✓ 1 ceba
- ✓ 3 ous
- ✓ 250 g de formatge per untar
- ✓ 6 talls de pernil dolç
- ✓ Formatge ratllat
- ✓ Sal
- ✓ Pebre



## Elaboració

- 1 Renteu i peleu les patates, les pastanagues i la ceba, i ratlleu-les.
- 2 En un bol gran, poseu tots els ingredients ratllats i barregeu-los amb els ous batuts.
- 3 Salpebreu-ho tot.
- 4 Esteneu la barreja en una safata per al forn, sobre una fulla de paper de forn, sense deixar-hi espais buits.
- 5 Col·loqueu la safata al forn 40 minuts, a 180 °C.
- 6 Deixeu-ho refredar fora del forn 10 minuts.
- 7 Unteu la meitat del formatge per sobre de la massa.
- 8 Afegiu-hi els talls de pernil dolç i acabeu-hi d'untar la resta de formatge per sobre.
- 9 Enrotlleu la massa amb l'ajuda del paper de forn i repartiu el formatge ratllat per sobre del rotlle.
- 10 Poseu el rotlle al forn 10 minuts, a 180 °C.
- 11 Talleu-lo a trossos i serviu-los.

# Rotlle de primavera de la mama





# Salmorejo amb ametlla



30 min



5 €



Baix



4



Jaime Arias



## Ingredients

- ✓ 6 tomàquets madurs (600 g)
- ✓ 1 ou
- ✓ ½ pebrot vermell
- ✓ ½ pebrot verd
- ✓ Ametlla molta (100 g)
- ✓ Encenalls de pernil ibèric
- ✓ 1 gra d'all
- ✓ Sal
- ✓ 100 ml de vinagre blanc
- ✓ Oli d'oliva verge extra



## Elaboració

- 1 Renteu els tomàquets i peleu-los.
- 2 Talleu-los a trossets, i feu el mateix amb els pebrots i el gra d'all.
- 3 Coeu l'ou durant 12 minuts i després separeu la clara i el rovell.
- 4 Ratlleu el rovell i reserveu-lo.
- 5 Col·loqueu els encenalls de pernil ibèric al forn 10 minuts, a 180 °C, i reserveu-los.
- 6 En un vas de batedora, poseu les ametlles, l'all, els tomàquets, els pebrots, la clara de l'ou dur, el vinagre i la sal.
- 7 Tritureu-ho tot fins que obtingueu una crema, i afegiu-hi l'oli d'oliva a poc a poc.
- 8 Poseu-ho a la nevera una estona per menjar-vos-ho ben fresc.
- 9 Serviu el salmorejo en bols individuals i decoreu-lo amb encenalls, una mica de rovell ratllat i un raig d'oli d'oliva.





**Fem Salut!**



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

Tel. 93 211 25 08

[www.fundaciohospitalariesbarcelona.org](http://www.fundaciohospitalariesbarcelona.org)



**Fundació  
Hospitalàries**

Barcelona